هەگبەی

نەخۆشی زانی

و

چارەسەری دەرمانیی

دەرمانی سەردەم   دەرمانی گیایی









ئامادەکردن و وەرگێڕانی
عبدالرحمن محمد أمين باسەرەیی

پێداچوونەوەی
دکتۆر بکر رحمان لیهیبانی

التفسير

هەگبەی نەخۆشی زانی‌و
چارەسەری دەرمانیی

ـ دەرمانی سەردەم.

ـ دەرمانی گیایی.

ئامادەکردن و وەرگێڕانی

عبدالرحمن محمدامین باسەرەیی

پێداچونەوەی پزیشکی

د. بکر رحمن لیهیبانی

نـــــاوی کتێـــــب: هەگبەری نەخۆشی زانی و چارەسەری دەرمانیی

نـــــاوی نوســـــەر: عبدالرحمن محمدامین باسەرەیی

چـــاپ و بڵاوکردنـــەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاو کردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر

نەخـــــــشەسازی: شنۆ حمدامین

بـــــــــــەرگ : ئەمین مخلص

نـــۆرە و ســـاڵی چـــاپ: یەکەم ١٤٣٠ک ـ ٢٠٠٩ز

تـــــــــــــیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٦٤١) ی ساڵی ٢٠٠٧ دراوەتێ

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالاس
ت : ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٣٠٩٠٨ - ٢٥١٨١٢٨
مۆبایل : ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

پێشەکی

زۆردەمێك بوو حەزم دەكرد، دیاریەكتان بخەمە بەر دەست كەبەهۆیەوە دەستبارتانبم بۆ كەم كردنەوەی ئێش و ئازار، یان ناسین و خۆپاراستن و چارەسەری نەخۆشیەكان.

هەر وەك ئاشكراو روونە چارەسەر نەكردنی نەخۆشی، یان بەخەمەوە نەبوون و گرینگی پێنەدانی ئەمرۆبێ، یان سبەی كاردەكاتە سەر رێرەوی ژیان، هەندێ جار چارەسەری لەدەست دەر ئەچێ ئەبێتە هاوبەشی ژیان، نەك هەر ئەمەش بەڵكو كاردەكاتە سەر باری ئابووری، هەندێ جار تاكەكانی خێزان دەستەڕۆ دەكرێن لە كاری ڕۆژانە دەخرێن.

زیادبوونی نەخۆشی لە وڵات كاردەكاتە سەر باری ئابووری ووڵات، زۆرجار تەنینەوەی بە دوادادێت، بەمەش نەخۆشخانەكان، بنكە تەندروستیەكان قورساییان دەكەوێتە سەر.ئەمەش ئەبێتە هۆی كەمی دەرمان و پێداویستی پزیشكی و قەرەباڵغیەكی زۆر، كەنەخۆشی لەیەكێكەوە بۆیەكێكی تر ئەگوازرێتەوە.

خوێنەری بەرێز ئەم دیاریەی لەبەر دەستە، رێت ڕۆشن دەكات بۆزانینی نەخۆشی و خۆپاراستن و چارەسەركردنی بە دەرمان گیایی و دەرمانی سەردەم. هیوادارم ئەمەی بەردەستت ئەو كەلێنەی كتێبخانەكانتان پربكاتەوە لە هەر ماڵێك كە پێویستی گشت ماڵێكە. بە هیوام ئەمدیاریە هانی شارەزایانی بواری پزیشكی بدات، بە تایبەت دكتۆرە بەرێزەكان و كارمەندانی پزیشكی خامەكانیان بخەنە كار، بۆئەوەی لە هەگبەیان دایەلە ژێر خاك نەرزێت، رێڕۆشن كەربێت بۆكارمەندانی پزیشكی تاك و خزمەتی زیاترپێشكەش بە گەلە كەیان بكەن.

خوێنەری لە دڵا شیرن ئەوەی لە بەر دەستتە نۆبەرەیە، هیواخوازم لە کەموکوریم چاو بپۆشن. هیوام وایە رەخنەتان دروست کەربێت نەك رووخێنەر. بە هیوام دەروونی خۆم ئاسودە کرد بێت، وەك کارمەندێکی تەندروستی دەستبارم گرتبێ بۆ بەر چاو رونیتان لە نەخۆشیەکان.

هیوام ژیانێکی ئاسوودە و بەختەوەر و تەندروستی یە بۆتان.

ئامادەکار

عبدالرحمن محمد امین باسەرەیی

هەولێر٢٠٠٩

چەند تێبینیەکی گرینگ پێویستە ڕەچاو بکرێن

١- خوێنەری بەرێز گەر بڕوانیت لە چارەسەر کردن بە دەرمان گیایی، یان دەرمانی سەردەم چەند چارەسەرێکم خستۆتە بەر دەستت بەتایبەت دەرمان گییایەکان، یەکێك لەم چارە سەریانە بەکار ئەهێنیت، گەر سوددێکی باشت لێ نەبینی بەشێوەی پێویست، یان دەرمانەکە نەخۆشیەکەی بۆ چارە سەر نەکردی، ئەوا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر. بەڵام تایبەت بە دەرمانی سەردەم، دژە زیندەکان یەکێك بەکار ئە هێنرێت گەر سودت نەبینیئەوسا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دژە زیندێکی تر.

٢- بەکار هێنانی دەرمان گیایی هیچ ماکێکی لێ ناکەوێتەوە گەر بە شێوەیەکی پاك ئامادە بکرێت، پێویستە گیایەکە هەمان گیابێت و کۆن نەبوبێت، بە شێوەی زانستی ووشك کرابێتەوە.

٣- دەرمانی سەردەم: گەر نەزانیت لە ڕێژەو چۆنیەتی بەکارهێنانی، یان هەڕەمەکی خواردنی، توشی ماك و هەندێ جار بە زیان بە سەرت دا ئە شکێتەوە، بۆیە پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەی.

٤- ڕێژەی دەرمان گیایەکان کە دیاری کراوە بۆ نەخۆش ڕێژەکە تەنها بۆ گەورانە (بالغ) بە شێوەیەکی گشتی.

٥- بەبێ راوێژی پزیشك هیچ دەرمانێکی سەر دەم بەکار مە هێنە، گەر بە کاری بهێنی خۆت بەر پرسیاری لە ماکەکانی.

کریژی سەر

کریژ: بریتی یە لەخانەمردووەکانی پیست، کە پیست فریی دەدات ولەگەڵ جەوری پیستی سەریەك دەگرن و بەشیوەی کریژی دەردەکەون. لەتەمەنی (١٠ـ٢٠) ساڵی دا ئەبینریت، بەلام لە٤٠٪ ی دوای (٣٠) ساڵی دەرئەکەویت، ریژەی دەرکەوتن ٥٠٪ یە.

هۆکارەکانی دروست بونی کریژ

١ ـ وەرزی سەرما (پایزو زستان).

٢ ـ بوونی میکروب لە سەرپیستی سەر، ئەبیتە هۆی زیاد رژانی چەوری لە کچ و کوڕ دا.

٣ـ زیادبونی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن بەریژە یەکی زۆر لە کاتی بالغ بووندا.

٤ـ بۆماوەی.

٥ـ کەم شوردنی سەر.

٦ـ کەم خەوی ـ کەم هەتاوی ـ مەراق.

٧ـ لاوازی گشتی، یان نەخۆشی دریژخایەن، وەك (گرانەتا ـ مانەوە لە سەرجیگا بۆ ماوەیەکی زۆر).

چارەسەر

اـ دەرمان گیایی:

١ـ ریژەی دوو ئیستیکان لە گیای باریزە(Venus hair) بکە ناوچوار پەرداغ ئاوی کولاو پاش خوساندن بە ئاوەکە سەری پی چەور بکە پیش چوون بۆحمام بۆماوەی پانزە دەقیقە.

٢ـ هەموو هەفتەیەك پـێش چـوون بۆحمـام سـەرت بـەرۆنی زەیتـون چـەوربکە بەشێوەیەك کە پێستی سەرت بگرێتەوە، بۆماوەی(١٥)دەقیقە، پاشان سەرت بشۆ.

٣ـ رێژە یەك لەگەڵای ووشك کراوە ی دارهەنجیر بکەناوئاوی کولاو پاش خوسـان بەم ئاوە سەرت چەوربکەبۆماوەی(١٥)دەقیقـە بمێنێتـەوە پاشـان سـەرت بـشۆ بـۆ هەموهەفتەیەك.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ زوو زوو شتنی سەر، لەهەموو دەرمانێ باشترە.

٢ـــ بـەکارهێنانی شـامپۆی دژی کرێـژ، وەك شـامپۆی (پۆلیتـار ـ سیلـسن ـ سیلینیوم دای سەلفاید ـ جێنیزۆڵ)..هتد

٣ـــ بـەکارهێنانی هـەتوان (مـرهم)، یـان خەپلـەی (حـب)، مایکۆنـازۆڵ ـ کیتوکۆنازۆل.

زییکەی عازەبە (حب الشباب)

بریتی یە لەهەوکردنی چەوریە گلاندەکانی پێست، کە بەشێوەی زیپکەی پرکێم، یان کیس دەردەکەون، یان لەشێوەی خاڵی بچوکی ڕەش، یان سوور لەسەر پێستی دەم و چاو، دەردەکەون، زۆر جاریش شان و پشت و سنگ دا ئەگرن، ئەم زیپکەیە پێش، یان پاش عازەب بوون دەرئەکەون.

١ـ بەهۆی هۆرمون (هۆرمۆنی تێستۆستیرون).

٢ـ بەکتریا چەوری ناو گلاندەکان دەگۆڕێ بەترشەلۆکی چەوری ئازاد.

٣ـ بۆماوەیی.

چارەسەر

اـ خۆپاراستن:

١ـ دەم وچاوشوشتن بە ئاوو صابون.

٢ـ دەستکاری نەکردنی زیپکە.

٣ـ بەکار نەهێنانی جوان کاریە کان.

٤ـ نەخواردنی شیرینی و چەوری.

٥ـ چارەسەری پەشێویەکانی گەدە بەبەکارهێنانی هەرس کەرەکان.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ پانزە(١٥)، تا (٣٠) گم لەگیای بنەوشەی سێ ڕەنگ (بەگول وگەلایەوە) بەوشکی، ئەگە یتەناو دوو پەرداغ ئاوی کوڵاوەوە پاش دەم کردن دوای هەرژەمێك خواردن یەك ئیستیکانی لێ نۆش ئەکەیت. یان(٥٠)گم لەگەڵاو گوڵی بنەوشەی سێ ڕەنگ لە یەك لیتر(١٠٠٠)سی سی ئەکولێنی بۆماوەی(١٠) دەقیقە، پاش

پالآوتن بەم ئاوەددم و چاو کەتوشی زیپکە بووە چەور دەکەیت.

٢ـ (٢) و تا (٥) گم لەگوڵی هەمیشە بەهار ئەکەیتە فنجانێك ئاوی کولآو پاش دەم کردن سێ ژەمە یەك فنجانی لێ ئەنۆشی.

ج ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان لە رێگەی خواردن وەك (تتراسایکلین کپسول ـ دوکسی سایکلین کپسول ـ اریسرومایسین کپسول) ٢ـ گیراوەی کلندەمایسین ـ گیراوەی گۆگردیان کرێمی بێنزۆیل پیروکسايد(٢,٥ ـ١٥٪)، یان کرێمی ریتن (ئەی)، یان کرێمی ئەزیلایك ئەسید ١٥٪، زۆر جار بۆ چارەسەری زیپکە چەند مانگێك دەرمان خواردن و بەکارهێنانی پێویستە.

خۆربردن (ضربة الحرارة)

کاتێ خۆربەر پێستی ڕووت ئەکەوێت، بەتایبەت دوای مەلە کردن پاش چەند کات ژمێرێك پێست سوور ئەبێتەوە، بەڵام لەباری توندا دوای نیو کات ژمێر سوور ئەبێتەوە، پاش ئەورۆژە (ڕۆژی دواتر) سوور بوونەوەو، ئاوسان و بلّق دەرکردن، ئەبێتە هۆی لەرزووتاو دلّ تێکەڵهاتن و نزم بوونەوەی پەستانی خوێن و وەمرۆڤەکە لە هۆشخۆی ئەچێت، لەباری خۆربردنی توند، هەندێ جار ئازارو هەست بە سووتانەوە وتێك چوونی خەو ڕووئەدات، ئەگەرخۆربردنەکە توند بێت ئارەق کردن هەست پێ ناکرێ.

أـ سەرەتای

١ـ پێویستە بەزووترین کات نەخۆش بە ئاوی سارد سارد بکرێتەوە، ئەگەر دەست کەوت بەشیری سارد باش.

٢ـ پێدانی ژە مێکی زۆر ئە سپرین.

٣ـ پێدانی ژەمێکی کەم لە کلۆر و برومـــــــازین بەنەخۆش بۆکەم کردنەوەی ئەو لەرزەی توشی ئەبێت لەکاتی ساردکردنەوە.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ چەورکردنی شوێنی سوتاو بە هەتاو بەڕۆنی بادەمی شیرن.

٢ـ چەورکردنی شوێنی سووتاو بەهەتاو بە ڕۆنی (هیفاریقون).

ج ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ لەحاڵەتی توونددا پێدانی ئۆکسجین١٠٠ ٪.

٢ـ لەکاتی زۆر دابەزینی پەستانی خوێن بەکارهێنانـــــی(دۆپامین).

٣ـ پێدانی شلەمەنیەکان لە ڕێگەی خوێن ئاوەردەوە وەك (نۆرمال سلاین + گلوکۆز سلاین ـ رینگر).

٤ـ بەکارهێنانی مرهەمی سوتان بۆ سوتاویەکەی و کسپلاڤێکس، یان دژە زیندەکان وەك تتراسایکلین مرهم.

٥ـ بەکارهێنانی ماددەی کۆرتیزۆنی، کە بۆ سووربوونەوە بەکەڵکن.

٦ـ بەکارهێنانی ئیندوسید کپسول، یان ئەسپرین (خەپلە)بۆ ئازارەکەی.

خۆپاراستن:

١ـ بەبەکارهێنانی (٦٠ـ ٨٠)ملگم پریدنیزۆلۆن لە ڕۆژێکدا و لەماوەی (٢ـ ٣)کاتژمێر دوای بەرکەوتنی خۆر ئەتوانیت ڕێ لەرووودانی خۆربردن بگریت.

٢ـ کاتێ تیشکی خۆر بەتین ئەبێ مەلە نەکرێ و لەبەرخۆر خۆ ڕووت نەکەنەوە.

٣ـ بەکارهێنانی تیشك پاڵاوتەکان باشترینیان ٥٪ پارائەماینۆبنزویك ئەسید(PABA)لەناو شلەمەنی ئیثانول.

هەڵوەرینی پرچ

هەڵوەرینی لەمناڵاندا:

مناڵی شیرە خۆرە پرچی هەڵ ئەوەرێ بۆ چەند مانگێك، بە زۆری هەلوەرین لەپشت سەری یەوەئەبێت بەهۆی ڕووشانی سەری لەسەر سەرین.

هەڵوەرینی لەگەوران:

ـ جۆرێك فتریات هەیە ناسراوەبە(قرع، السعفە)کارلەموو، پێستی سەرئەکات، ئەبێتە هۆی دروست کردنی پولەکەی خری بچووك لەسەر، ئەبێتە هۆی خورشتی پێستی سەر، لەمجۆرە سەرگشتی هەڵ ئەوەرێ بۆماوەیەکی دیاری کراو، پاشان ئەگەرێتەوە بۆباری سروشتی خۆی.

٢ـ جۆرێکی ترناسراوە بەدەردەرێوی (داء الثعلب)توشی پرچی سەرئەبێت ئەبینرێت بەشێوەی پەڵەیەك لەسەر، ڕەنگی زهری یە، مووی تیانیە، ئەبێتە هۆی ڕاچڵەکین و خروشتێکی بەهێز.

ڕووتانەوەی پرچی سەر (الصلع)

گشت سەر ئەگرێتەوە، یان هەندێك بەشی سەر بەشێوەی جیاجیا. چەند هۆکارێك دەبێتە هۆی توش بوون بەم نەخۆشیە لەوانە:

١ـ نەبونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان.

٢ـ کرێژی سەر (تۆشکە).

٣ـ نەخۆشی سفلس.

٤ـ بۆماوە (الوراثة).

٥ـ هەندێ زیندەوەری زیان بەخش.

٦ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یەکی زۆر.

٧ـ پێك هاتەی کیمیاوی یان دەرمان.

٨ـ سوتان بەهۆی تیشك.

٩ـ پەشێوی لەرژێنە کانی دەرەقی و ژێرمێشکە رژێن.

١٠ـ صەدمەیەکی سۆزدار.

چارەسەر

١ـ شوشتنی سەر هەفتەی دوو جار ئەگەر چەوربوو.

٢ـ شوشتنی سەر هەفتەی یەك جار ئەگەر وشك بوو.

٣ـ شوشتنی سەر بە ئاوێکی شلەتێن و بەکار نەهینانی صابونی عادی.

٤ـ پاك کردنەوەو ووشك کردنەوە بەشێوە یەکی رێك و پێك.

٥ـ بەکارنەهێنانی شانەی کەسێکی تر.

٦ـ کەمی ئاسن لەخوێنـدا، ئەبێتـە هـۆی شـکان وزووپـسانی پرچـی ئـافرەت بەتایبەتـــی لەکاتی عادەی مانگانە ئەمەش بەهۆی لە دەســتدانی رێژەیـەکی زۆر لەئاسنی ناوخوێـن، بۆیە پێویستە زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە مادەی ئاسنیان تێدایە وەك (گۆشـــــت، فاصۆلیا، نیسك....هتد).

٧ـ داهێنانی پرچ بەشێوەیە کی نەرم ونیان، کـەم کردنـەوەی زۆر بـەکارهێنانی ووشك کەرەوەی پرچ(مجففه).

٨ـ گۆرینی رەنگی پرچ بەهەر رەنگێکی تر ئەگەر بەباشترین پێك هاتە بێت کار لە پرچ دەکات.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ بۆبەهێز کردنی پیازی موو، درێژ کردنی موو، هەروەها لەناو بردنی کرێژی سەر بەم شێوەیە: رێژەی دوو ئیستیکان بارێزە (VENUS HAIR) لە چوار پەرداغ ئاو بکات بۆماوەی چەند سەعاتێك بیخوسێنێ، پاشان لەپێستی سەری بدات پاش (١٥) دەقیقە سەری بشوات.

٢ـ بەهێزکردنی موو، دژی هەڵوەرینی پرچ، دژی کرێژی سەر: هەندێ رۆنی زەیتون هەرکاتێ خۆت شوشت لە هەفتەدا (١٥)دەقیقە پێش چوون بۆ حمام پێستی سەری پێ چەور بکرێ.

٣ـ بۆهێنانەوەی موو چارەسەری دەردە رێوی: یەك کەوچکێکی چێشت هاراوەی بیبەری رەش + نیو کەوچکی چێشت خوێ + پیازێکی کوتراو تێکەڵ ئەکرێت و بە پەرۆیەك لە شوێنی رووتاوەکە ئەنرێ رۆژی جارێك ئەمە دووبارە بکەوە، هەتا ئەنجام وەرئەگری.

٤ـ چارەسەری رووتانەوەی مووی سەر بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش تێکەڵ کردنی رێژەیەکی یەکسان لەگوشراوی کوزەڵە وکحولی پزیشکی و تێکەڵکردنی چەند گەڵایەکی گوڵ، بۆبۆن خۆش کردنی، چەورکردنی پێستی سەر بەم گیراوەیە رۆژانە چەند جارێك.

فێ (صرع)

فێ ئەکرێ بە دوو جۆر:

فێی گەورە :

ئەم جۆرە نەخۆش بەسێ رێرەودا ئەروا.

اـ بەشێوەی گرژبوون ماوەکەی کەمترە لە دەقیقەیەك .

ب ـ بە شێوەی گرژبوونێکی بەهێز لەکەڵ گەزتنی ددان.

ج ـ ئەبێت لەم جۆرەدا میز بەخۆی دابکات و تووشی تەنگەنەفەسی ببێ لێوەکانی بکرۆژێ، پاشان خەوی بەسەرابێت.

فێی بچووك:

لەم جۆرەدا هیچ گرژبوونێك نابینرێ، بەڵام نەخۆش بێهۆش ئەبێت بۆ ماوەی (٢) چرکە، لەم ماوەیە چاوەکانی ئەبڵەق ئەبێت بەشێوەیەك نابیسێ و نابینێت، زۆربەی کات پەی نابرێ بەم جۆرە فێ یە. ئەم جۆرە کاریگەریەکی نێگە تیڤانەی ئەبێت بەسەر منالّدا کاتێ یاری ئەکات.

چۆنیەتی ڕوودانی فێ:

نەخۆش بەم قۆناغانەداتێ ئەپەرێ(شل وخاو ئەکەوێ بە زەوویا ـ کەف ئەبینی لەسەرلێوەکانی زمانی ئەگەزێ وبریندار ی ئەکا ـ ئەنوێ پاش ئەم نەوبە ـ هەست بەبێهێزی و لە خۆچوون ئەکا ـ نازانێ چی ڕویدا، لەماوەی نەوبەکە، ئەمە زۆر جار چەند جارێك دووبارە ئەبێتەوە لەرۆژێکدا، یان جارێك لەساڵێك دا، درێژە ئەکێشێ لەو کەسانەی کەتوشی پەستانی سەر دەمارەکان بوون، یان برسین (تێرنین) یان توشی هەوکردنبوون، ئافرەتیش ئەگەر لەعادەی مانگانە دابێت.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆفیَ:

١ـ درێژکردنی نەخۆشی لە سەر زەوی و لادانی هەموو شتێکی رەق کەخۆی پیَ ئازاربدات.

٢ـ دانانی پەرۆیەکی خاوێن لە نێوان ددانەکانی پاش پاك کردنەوەی ناودەمی.

٣ـ ئازارنەدانی، کاتیَ ددانەکانی ئەکەیتەوە پەلە مەکە لەمە چاودرێکە، تـاکو ددمی شـل ئەبێتەوە.

٤ـ پەنجە مەخەرە نێوان ددانەکانی ئەگینا ئـەت گـەزیَ، خـواردن و شـلەمەنی مەددریَ، مەی جولێنە لەکاتی نەوبەکەدا.

بۆرێگەگرتن وچارەسەرکردنی فیَ:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆ گەشکەو فیَ: (٢,٥تا ٥)گم گەڵای جاترە لەنیو پەرداغ ئـاوی کوڵـاوی بکە بــــادەم بکێـشێت سـیَ ژەم ژەمـی یـەك ئیـستیکان بەشـەکر بخورێـت بـۆ گەورەوە بۆ منالَ کـــەمتر. زیادەرۆی نەکریَ لـەزۆرخواردنی ئـەگینا ئەبێتـە هـۆی بێهێزکردنی دڵ و گورچــــیلە و رژێنی دەرەقـی زۆرجـار ئەبێنـە هـۆی رشـانەوەو سکچوون و سەرگێژی.

٢ـ بۆ فیَ و لە هۆشخۆچوون:

١ـ (٦) گم هێل بەتوێکڵەوە بکە ناو (٢)پەرداغ ئـاوی کـولاّو بـادەم بکێـشێت بەیانی ـ نیوەرۆ ـ شەو یەك ئیستیکان بەکەمیَ شەکر بنۆشـریَ. بۆئەوانـەی کـــە بێهۆش کەوتوون هەندێك هێلی هاراو بخرێتە ناو کوونی لـووتی ئەمـەش یارمـەتی زوو بە هۆش هاتنەوە ئەدات. جێگای ئاماژە پێکردنە هێل نابیَ بەکاربهێنرێت بـۆ ئەو نەخۆشانەی کەتوشی نەخۆشی سینگ بوون.

٣ـ بۆ گەشکەی منالّی شیرەخۆرە، دژی هەلّچوون و شلّەژان و ئارام بە خش ئەو منالّانەی کەتەمەنیان کەمترە لەیەك سالّ رۆژانــە (١) تــا (٢) کەوچـك چـالەرۆنی بادەمی شیرن بخۆن، بۆمنالّانی لە (٢) سالّ زیاتر (٣) تا (٤) کەوچك چا.

٤ـ بۆگەشکە، بۆسەر ئێشە، بۆشـەقیقە، بۆکـەم خـەوی: (١٠) تـا (٢٥) گـم ریحانە بکەرە ناو (٢) پەرداغ ئاوی کولّاو، بادەم بکێشێت بۆگەورە پاش هـەرژەمێ لە خواردن یەك ئیستیکان بـە کـەمێ شـەکر بنۆشـێت. پێویـستە ئـەوەش بـزانن ئەوانەی تووشی شقیقە بوون پارێز لە (پەنیر ـ چوکلیات ــ ماسـی ــ ترشـیات ــ سرکە) بکەن.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ فینۆباربیتـالّ: ئـەم دەرمانـە بەدووشـێوە هەیـە (حـب ١٥ملگـم و امپـول ٢٠٠ملگم) ئەمە بـەکار ئـەهێنرێت بـۆرێ گـرتن لـە گەشـکەو فـێ بـە تایبـەت گەشکەی دەردە کۆیان بەباش ئەزانرێت لە چارەسەرکردنی هەنـدێ حالّـەتی فـێ دا ئەم حەبە لە گەڵ دایفینایل هیدانتون بەکاربێت پێویستە بـەردەوام بێـت بەدرێـژای تەمەن لە زۆربەی حالّەتەکاندا. زۆر وەرگرتنـی فینۆباربیتـالّ لەوانەیـە هەناسـەدان کەم بکاتەوە یان بیوەستێنێ، کـاری دەرمانەکـــە بەهێواشـی دەسـت پێـدەکات، ژەمەکانی فینۆباربیتالّ (٣ـ ٦) ملگم/کگم/ ڕۆژانە.

٢ـ دایفینایـل هیـدانتون (دیلانـتین): بەشـێوەی کەپـسول (١٠٠) ملگـم ئـەم دەرمانە یاریـدەی ڕێ گـرتن لـەفیٚ دەدات پێویـستە بـەردەوام بێـت لـەوەرگرتنی دەرمانەکـە. ئەنجامـە لاوەکیـەکانی ئـەم دەرمانـە لەوانەیـە ببێتـە گەشـەکردنی ناسروشتی لە پووك دا لای هەندێ لـــە خەلّکی لەم حالّەتەدا پێویستە دەرمانەکـە بگۆردرێت، ڕێژەی ژەمەکانی (٥ملگم/کگم/ ڕۆژانە.

٣ـ دیازی پام (ڤالیوم): بۆ وەستانەوەی فـیَ (٥ــ ١٠ملگـم) بۆگـەورە بـەکار بهێنە بەشـێوەی دەرزی (٥ملگـم لەهەرمللترێکـە) ژەمەکـە لـەپاش دووسـەعات دووبارە کەرەوەکە پێویستی پێکرد. پێویستە لەبیرمان نەچێت زیـادکردنی ڤـالیوم لە وانە یە هەناسەدان ڕابگرێت، یـان کـەمی کاتـەوە. بۆیـە ئـەبێت بەووریاییـەوە بەکاربهێنرێت.

هەوکردنی گویٚ

هەوکردنی گوێی دەرەوە: ئەم هەوکردنە تووشی ئەوبۆشاییە ئەبێت کەئەکەوێتە نێوان گویٚ ی دەرەوە تا ئەگاتە پەردەی گویٚ ئەمەش بەهۆی چوونە نـاوەوەی شـتی غەریب بۆگویٚ، یان دوومڵ کردن، زۆرتر منـاڵ تـوش ئـەبێت، بـەهۆی مـاکـەکانی پەسیو و، یان مەلەکردن.

نیشانەکان:

١ـ سوربونەوەی گویٚ ی دەرەوە.
٢ـ دوومەڵ وپربوونی لە کێم لەناو تونێلی گویٚ.
٣ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئازار لەگویٚ.
٤ـ دەرچوونی شلە لەگویٚ.
٥ـ خورشتێکی زۆر زیاد دەبێت بەزیادبوونی هەوکردنەکە.
٦ـ نەخۆش ناتوانێت لەلای گویٚ ی تووش بووبخەوێت.
٧ـ هەست کردن بەئازارێکی زۆر لەکاتی دەم کردنەوە.
چارەسەری هەوکردنی گویٚ ی دەرەوە:

اـ دەرمان گیایی :

١ـ رۆنی زەیتون + رۆنـــی بادەمی تـاڵ تێکـەڵ بکـریٚ بەرێژەیـەکی یەکـسان (١٢) سەعات دابنرێت دوای ئەوە بەیانیان وئێواران دووقەترەی تیٚ بکریٚ بۆئازاروو هەوکردن.

٢ـ بۆدوومەڵی گویٚ وگرانبوونی گویٚ رۆنی کونجی رۆژی سـیٚ جـار جـاری (٤) قەترە بکرێتە گوێچکە.

٣ـ بۆزیپکەی گویٚ و گرانبوونی، ئاوی پیازی سەلکی نێرگز بگیرێت، بەشـێوەی قەترە رۆژی سیٚ جار جاری چوار قەترە بکاتە گوێچکەی.

تیٚ بینی:

ئەبیٚ ئەوەمان لەبیر نەچێت نابیٚ هیچ قەترەیەك بکرێتە گـویٚ ئەگـەر پـەردەی گویٚ دڕابێت یان کونبێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ قەترەی گەردمایسین: بەکارئەهێنرێت بۆ گـویٚ وچـاو ولـوت لـەجۆری گـویٚ رۆژانە (٢ـ ٣)قەترەرۆژی سیٚ جار.
٢ـ بیتامیتازۆن ـ ن ـ: بەکارئەهێنرێت بۆهەوکردن و خورشـتی گـویٚ ولـوت و چاو، بۆ گویٚ (٢ـ ٣) قەترە ڕۆژی سیٚ جار.
٣ـ دژە زیندەکان ئەبیٚ بەکاربهێنرێت بەشێوەی دەرزی یان کپـسول یـان شـراب وەك (ئەمۆکسی سیلین ـ ئەمپی سیلین ـ ئەمپی کلۆکس).
٤ـ بەکارهێنانی ئازار شکێنەکان.

هەوکردنی گویٚ ی ناوەوە

نیشانەکانی:

١ـ بەرزی پلەی گەرمی زیاترلە ٣٩پلە.
٢ـ ڕشانەوە لەکاتی خواردن و خواردنەوە.
٣ـ گرانی گویٚ، گەر هەوکردنەکـە درێـژە بکێـشیٚ و چارەسـەرنەکریٚ لەوانەیـە ببێتە هۆی کەربوون.
٤ـ دەرچوونی شلەی کێماوی.
٥ـ ئازارێکی تیژ.

٦ـ گریان و نوزانەوە لەمنالّ دا.
٧ـ خورشت لەگویّ.

چارەسەری هەوکردنی گویّ ی ناوەوە

١ـ ئەمپی سیلین: دژەزیندێکە بەکار ئەهێنرێت بۆزۆرێك لە هەوکردنەکان یەکیّ لەوانە هەوکردنی گویّ ی ناوەوە دەرەوەیە.رێژەی ژەمەکە (٥٠ـ تا ٤٠٠ ملگم/ بۆ هەر کیلۆیەك لە کێشی نەخۆش رۆژانە، ڕۆژی(٤) ژەم ئەخورێت.
٢ـ ئەمۆکسی سیلین: رێژەی پێدانی(٣٠ـ ٤٠) ملگم/ بۆهەرکیلۆیەك لە کێشی نەخۆش ڕۆژانە لە ڕێگەی دەم، سیّ ژەم ئەخورێت بۆماوەی(٥) ڕۆژ.
٣ـ کوترێموکسازول (بکتریم)/ (١٨ ـ ٣٦) ملگم/کگم دووژەم بۆ ماوەی (١٢) ڕۆژ.
٤ـ بەکارهێنانی ئازار شکێن وەك (پاراستۆل).
٥ـ لەحالّەتی هەوکردنی زۆر بەکارهێنانی (پنسلین ڤ) لە رێگەی دەمەوە بەرێژەی ٢٥٠ ملگم(٤٠٠٠ یەکەی دووەلی) هەر (٦) سەعات جاریّ.
٦ـ گەر نەخۆش هەستیاری هەبوو بە پەنسلین ئەوا اریپرومایسینی بدەریّ بەم شێوەیە:

Adult; ١g/day in ٣ divided doses
Child; ٥٠ mg /kg/day in ٣ divideddoses

چاو

* هەوکردنی پەردەی سپێنە (چاوە پەمییەکان): ئـەم هەوکردنـە ئەبێتـە هـۆی سوور هەڵگەڕان و ریـۆق سوتانەوەی یـەکی سـووك لەیـەکێ لەچـاوەکان، یـا هـەر دووکیان، زۆرجاریش پێلوەکان پاش نوستن بەیەکەوە دەنوسێن.

چارەسەر:

١ـ مرهەمی کلورامفینیکوڵ بۆمناڵی بچووك بەکاربهێنە.

٢ـ مرهەمی تتراسایکلین لە (٢) ساڵ بەسەرەوە ئەدرێت.

* تراخۆما: بابەتێتە لە هەوکردنی سپێنەی درێژخایەن و کـە بەرەبـەرە لەگـەڵ کاتدا بەرەوخراپی دەچیّ و دەکریّ بۆ چەند مانگیّ، یا چەند ساڵێك بەردەوام بیّ.

نیشانەکان :

١ـ سور هەڵگەرانی چـاوەکان و زۆرفرمێـسك کـردن دەسـت پـیّ دەکـات وەك هەوکردنی ئاسایی سپێنە.

٢ـ پاش تێپەربوونی مـانگیّ یازیاتر لە ناو پێلوی سەرەوە دنکە دنکی پەمـەیی دروست دەبن.

٣ـ لەسـەر سپێنەی چاو نیشانەی هەوکردنی ناوەندی دیاردەبیّ.

چارەسەر :

١ـ هەتوانی(مرهم) تتراسایکلین بخـەرە چـاوەوە لەگـەڵیا کپـسولی تتراسـایکلین بخورێت.

هەوکردنی کیسی فرمێسك

نیشانەکان:

سورهەڵگەران و ئاوسان لە ژێر چاو و نزیك، کە پوو و زۆر فرمێسك دەکات و لەوانەیە لە گوشەکەدا کێم دەربکەوێ.

چارەسەر:

ا ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ قەترە، یان هەتوانی هەوکردن بەکاربهێنەوەك (گرمایسین هەتوان، یان قەترە، بیتامیتازۆن ـ ن ـ کە خورشتی هەبوو).

٢ـ دەرزی، یان کپسولی دژەزیندەکان (ئەمۆکسی سیلین، یان امپی کلۆکس زۆرجار پێویست بە پرۆکاین ئەکات).

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ شوشتنی چاو بە ئاوی کوڵاوی پەلکی مێو دژبە میکرۆبە.

٢ـ پیاز وردبکرێ و بەئاوی لیمۆ لێك بدرێ و لەچاو بنرێ.

٣ـ بۆ خروشت و ئاو لەچاو هاتن بەهێز کردنی بینایی چاو بەیانی و نیوەرۆ، دوو قەترە لە ڕۆنی زەیتون بکەرە چاوت.

پەسیوو (هەلامەت)

پەسیوو: هەوکردنێکی ڤایرۆسی باوە دەبێتە هۆی ئاو بە لووتـا هـاتن وکۆکـەو گەروو ئێشە، لە هەندێ حالەت دا دەبێتـە هـۆی تـا، یـا ئێـشی جومگـەکانیش. لەوانەیە ببێتە هۆی سکچوونێکی سووك لەمنالاندا.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- بۆهەلامەت و ئاو بەلوتا هاتن: دوو کەوچك ڕەشکە + یەك پیاز ووردبکرێت بکرێنە قاپێکەوە بسوتێ ودوکەڵەکەی بچێ بەلووتا.

٢- ڕەشکە بۆ بدرێت و بهاردرێت بە رۆنی زەیتون تێکـەلاو بکرێـت لـە کـەپوو بکرێت.

ب - دەرمانی سەردەم:

١- فلوئاوت خەپلە(حب) سێ ژەمە ژەمی خەپلەیەك بۆگەورە.وەشرابی فلوئاوت بۆبچووك، کەو چکی چا سێ ژەم.

٢- قەترەی فنیل ئافرین یارمەتی خاوکردنەوەی چلم دەدات لـەناو کـەپوو، (٣) قەترە بۆهەر لایەکی کەپوو.

هەوکردنی گیرفانۆکەکان (التهاب الجيوب الانفي)

بریتیە لە هەوکردنی تیژ، یان دریزخایەنکون کردە کەتوشی ئەوکیرفانوکانە ئەبیت لە ئیسقانی سەرن و بەکەپوە بەندن.

نیشانەکان:

١ ـ هەست کردن بەئازارلەلای ڕاست وچەپی لووت لە نێوان چاووکەپوو (لووت)، ئێشەکە زیاد ئەبێت کاتێك پەستان بخەیتە سەرشوێنەکە.
٢ ـ بوونی کەرەسەی کڵمی ئەستوور، یا کێمی بۆن ناخۆش زۆرجار لووت دەئاوسێ.
٣ ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە هەندێ جار.

چارەسەر :

اـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) ناوکە بادەمی تاڵ بهارە + ڕۆنی زەیتون، تێکەڵاو بکە، بیان کەرە شووشەیەکەوە بۆماوەیی (٢٤) کاتژمێر بە شێوەی قەترە، سێ جار جاری دوو قەترەی تێ بکە.
٢ـ بەیبوون یاخەرتەلە لەکتریدا بکوڵێ و لووتی بەسەرا بگیرێ، تا هەڵمەکە بچێتە ناو کەپوو(لووت) ڕۆژانە چەند جارێك.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی صۆدیوم بیکاربونیت بەشێوەی گیراوە لە لووت وەربکرێ بۆ پاك کردنەوە.

٢ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان بەشێوەی کەپسول، یان دەرزی وەك (ئەمۆکسی سیلین ـ امپی کلوکس ـ ئۆگمێنتین، یان بەکتریم خەپلە).

لووت پژان (خوێن بەربوونی لووت)

بریتی یە: لەدەرچوونی خوێن لەلووت، بەهۆی شتێ کە بەر لووت کەوتبێ، یان بەهۆی پژمینێکی بەهێز بەهۆی سەرمابونێکی تیژ، یان چوونە ناوەوەی شتێکی غەریب بۆ ناوو لوت، یان بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، یان بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەندێ جار هۆکەی ئەگەرێتەوە بۆبوونی هەندێ نەخۆشی وەك (نەخۆشی گورچیلە ـ نەخۆشی جەرگ ـ نەخۆشی سیە کان ـ نەخۆشی دڵ) ئەمانە ئەبنە هۆی پەنهان ئەمە ئەبێتە هۆی خوێن بەربوون. زۆرجار تەنك بوونی پەردەی ناو پۆشی لووت ئەبێتە هۆی زوودران و بریندابوونی.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆخوێن بەربونی لووت: رێژەی(٥) گم لەبیژان بکەرە ناو دووپەرداغ ئاوی کولاو سەری بگرە بادەم بکێشێ سێ ژەم ژەمی یەك ئیستیکان شیرنی بکە بە شەکر، پاشان بینۆشە.

٢ـ چەند قەترە لەئاوی بەرسیلە بکە بەلووتا بۆوەستانی خوێنی لووت.

٣ـ لۆکە بەئاوی لیمۆ تەربکرێت بکرێتە لووت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ ئامۆژگاری و دڵنەوای نەخۆش بکرێت خۆی نەشڵە ژێنێ.

٢ـ بە پەنجەكانت بۆ ماوەیی (١٠)دەقیقە یا زیاتر لوتت بگرە تاپژانە كە (خوێن بەربوون) ئەوەستێ.

٣ـ سەرت بەردەوپێشەوە شۆربكەرەوە.

٤ـ گەربەم شێوەیە كۆنترۆڵ نەكرا ئەوا لۆكەیەك بەلیدووكاین كە ئیپینیفرینی تیابێت تەربكە و بیكەرە كوونی لووتتەوە. بـا چەند سەعاتێ ئەمە بمێنێتەوە، ئەتوانی پاش وەستانی پژانەكە پارچە سەهۆڵ بخەرە سەرلووت بۆئەوەی دووبارە نەبێتەوە.

هەوکردنی پووك و ددانەکان

هۆکاری هەوکردنی پووك:

١ـ پاك وخاوێن ڕانەگرتنی ددانەکان.

٢ـ مانەوەی زەردایی بەشێوەی پارچەیەك لەسەرددانەکان.

٣ـ مانەوەی خۆراك لەنێوان ددانەکاندا.

٤ـ هەناسەدان بەدەم.

٥ـ کەمی ڤیتامینات.

٦ـ بوونی هەندێ نەخۆشی وەك (هەستیاری - نەخۆشی خوێن ــ نەخۆشی شەکرە) .

٧ـ ژەهراوی بوون بە مژادی کیمیایی.

چارەسەر

اـ دەرمان گیایی:

١ـ سرکەو هاڕاوەی گوژاڵك: تێکەڵ کردنی سرکەو هاڕاوەی گوژاڵك، ڕاگرتنی لە ناو دەم بۆ چەند دەقیقەیەك ئازاری ددان ئەشکێنێ و هەوکردنی پووك چارەسەر دەکا.

٢ـ جوینی نەعنا بە تەڕی ، یان وشکی ئازاری پووك ئەشکێنێ.

٣ـ کوڵاندنی پەرداغێ ئاو لەگەڵ کەوچکی شیوخواردن لەمازوو بۆماوەی نیو سەعات پاش پاڵاوتن نیو فنجان سرکە بکە ناو گیراوەکە، غەرغەرەکردن بەم گیراوەیە، ئازارشکێنەو هەوکردنی پووك چارە دەکات.

٤ـ قەنەفلێ + توێکڵی هەنار + توێکڵی فەریکە گوێز + هەندێ خوێ، ئەمانە بهارە + لەناو ئاو بیان کوڵێنە جاری یەك کەوچك غەرغەرەی پێ بکە بۆ ئازار شکانی ددان و ناودەم پاك ئەکاتەوە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی پووك وەك (ئەمۆکسی سیلین کەپسوول ـ امپی کلۆکس کپسول ـ امپیسیلین کپسول)، یان بەشێوەی دەرزی کەهەوکردنەکە زۆربێت.

٢ـ بەکارهێنانی ئازارشکێن وەك (اندۆسید کپسول ، یان پۆنستان کپسول).

٣ـ بۆ بوونی برین لەناو دەم بەکارهێنانی (جێنشن ڤایولێت) بەشێوەی غەرغەرە.

٤ـ بەکارهێنانی سپرای (ئەنجینۆفاج).

هەوکردنی ئاڵوەکان(لوزتێن)

هۆکارەکانی :

١ـ هۆکاری سەرەکی ٩٩٪ بەکتریایی(ستربتۆکۆکس)ە.
٢ـ زێدەرۆی لەخواردنی ترشەمەنی.
٣ـ کەمی ڤیتامینات و مژادە کیمیایەکانی لەش.

نیشانەکان:

١ـ ئازار لەناو دەم و قورگ (گەروو).
٢ـ ئازار لەسك ئەمەدرێژە ناکێشیّ.
٣ـ ئەستوربونی غوددەی ژێر شەویلاگە.
٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٥ـ ئازار لە چۆکەکان بەتایبەت لە مێردمناڵاندا.

چارە سەر:

اـ دەرمانی گیایی:

١ـ کەوچکیّ لەهەنگوین بکە نیوکوپ ئاوی گەرم، پاشان گوشراوی یەك لیمۆی لە گەڵ تێکەڵ بکە، بەم گیراوەیە رۆژی سیّ جار غەرغەرەی پیّ بکە.

٢ـ چاترە + نەعنا بیان کوتەوجاری یەك کەوچك بکوڵێت وەك چا بخورێت ڕۆژی سیّ جار.

٣ـ یەك کەوچکی شیووخواردن لەگوڵی هەنار بکەرەناو یەك پەرداغ ئاوی کـوڵاو شەو ورۆژ چەندجارێك غەرغەرەی پیّ بکە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (ئەمۆکسی سیلین ـ امپی کلۆکس ـ پرۆکاین پەنسلین ـ اریسرومایسین).

٢ـ بەکارهێنانی دەرمانی نزم کەرەوەی پلەی گەرمی لەش وەك (پاراسیتامولّ ـ ئەسپرین...).

هەوکردنی سیە کان

نیشانەکان:

١ـ لەرز لەناکاو لە، پاشان تای گەرم.

٢ـ هەناسەدان بەپەلە لەگەڵ هەندێ دەنگ ، یان خیـزە لەوانەیـە هەنـدێ جـار هەردوو کونە لوتیش بگیرێت.

٣ـ کۆکە زۆرجار لەگەڵ (بەڵغەمی زەرد، یا سەوز یارەنگی ژەنگ، یا تێکەڵ بە هەندێ خوێن).

چارە سەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆ هەوکردنی سیەکان ـ تەنگەنەفەسی و سەرمابوون(٥)گـم جـاترەی کێـوی لەپەرداغێك ئاوی کـوڵاوی بکـە بـادەم بکێـشێ پـاش هــەر ژەمێـك یـەك تـادوو ئیستیکان بەکەمێ شەکر بنۆشە.

٢ـ تۆوی گیای رکێشە دوو کەوچك + یەك پەرداغ ئاوبکولێـت بۆژەمێـك ڕۆژی دووژەم بخورێت بۆماوەی(٧) ڕۆژ بۆهەوکردنی سنگ.

٣ـ بۆتەنگەنەفەسی و ئازاری سـینگ: کوزەڵە + کـەرەوز + تـەرەتیزە یـەکی (٥٠) گرام، ئەمجا دوو کەوچك بۆیەك پەرداغ ئاو ئەمە بۆژەمێك، ڕۆژانە دووژەم ئە نۆشرێت.

٤ ـ بۆتەنگەنەفەسی: ڕێحانە دووکەوچك ئەکەیتە یـەك پـەرداغ ئـاو بکولێـت ئەمە بۆژەمێك ڕۆژانە دووژەم بخورێت بۆماوەی (٧)ڕۆژ.

ب: دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی شرووبی خەڵت ئاوەر(مقشع).

٢ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (بکتریم ـ ئەمۆکسیسیلین ـ امپی کلۆکس ـ امپی سیلین) بەشێوەی کەپسول یاشروب یا دەرزی.

٣ـ بەکارهێنانی نزم کەرەوەی پلەی گەرمی وئارام بەخش وەك (پاراستۆڵ).

٤ـ بەکارهێنانی شەراب، یان خەپلەی (ئەمینۆفیلین)، یان (پیوفیلین) بۆ ئەوانەی تەنگە نەفەسن.

سیلی سی

نیشانەکان:

١ـ کۆکەی درێژ خایەن بەتایبەت پاش لە خەو هەستان.

٢ـ لەوانەیە ئێش لەسینگ، یا لەبەشی سەرووی پشت روودات.

٣ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەشێوەیەکی سووك پاش نیوەرۆ لەگەڵ تای شەو.

٤ـ لەدەست دانی کێشی درێژ خایەن و لاوازی بەردەوام بەردەو زیادە دەڕوات.

ـ لە حاڵەتە ترسناکەکاندا (کۆکەی خوێناوی ـ پێستی زەرد وەك مۆم ـ خێزەیەکی زۆر لەسینگ هەست پێ ئەکرێ).

چارەسەر:

اـ دەرمانی گیایی:

١ـ بەڕوو: ڕێژە یەك لەهاراوەی بەڕوو لە هەندێ ئاوی کوڵاو دەم بکە سێ ژەم لەم دەم کراوە بخۆ.

٢ـ شمڵی بهارە، ئەم هاراوەیە بکە کپسولی بەتاڵی(٥٠٠)ملگم سێ ژەم ژەمی دووکپسول لەم ئامادەکراوە بخۆ.

٣ـ سێ ژەم هەرژەمەی یەك کەوچکی شیوو لەگیا یی مێکوك(بەلەك)بخورێت بۆگەورە وبۆ منداڵ رۆژی یەك کەوچك بخرات.

٤ـ (٧٥٠) گم شەکر + (٥) کەوچك ڕۆن زەیتون + (٢٥٠) گم گوڵە باخی بۆن خۆش ئەدەلە لەیەك لیتر ئاودا بکو لێنرێت هەتا خەست ئەبێتەوە ، پاشان سێ ژەم، ژەمی دوو کەوچکی چێشت بخورێت پێش خواردن، دوای خواردنیش یەك

سەلك سیر + دووکەوچك رەشکە + یەك پەرداغ ئاوی لیمۆی ترش لەگەڵ پاریزکردن لە سەرمابوون.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دەرزی ستربتۆمایسین.
٢ـ خەپلەی ئایزونیازید.
٣ـ خەپلەی ئیثا مییو تول.
٤ـ کەپسول ریفادین.
٥ـ خەپلەی پایاسیتازۆل.

تێ بینی:

ئەمانە لەژێر چاودێری پزیشك ئەدرێ بە نەخۆش بۆماوەیەکی درێژخایەن. ئەوەی جێگای ئاماژەپێکردنە خواردنی پڕ پرۆتین و وزەبەخش یارمەتی دەرەکی سەرەکین، کە ڕۆڵ ئەبینن بۆ زیاتر و زووتر چاك بوونەوەی ئەو نەخۆشانەی کە بەدەستی سیلەوە ئەنالێنن، بۆیە بەباشم زانی، کە ئاگادارتان بکەمەوە چۆن گر ینگی بەخواردنی نەخۆشی سیل دار بدەن ئەمەی خواردوە بەشێکی گرینگە بۆ نەخۆشانی سیلی سی:

١ـ رۆژانە خواردنی یەك لیتر لەشیری کولاو.
٢ـ خواردنی هێلکە رۆژانە دووژەم.
٣ـ خوا دنی سەوزە وەك (کەلەم) ئەو سەوزانەی لە ژێرزەویەوە پێ ئەگا وەك (پەتاتە).
٤ـ کەوچکێکی شیو لەرۆنی ماسی.
٥ـ خواردنی شیرنەمەنی کەئاسان بێت هەرس کردنی.
٦ـ خواردنی زەلاتە کە ڕێژەیەکی زۆری لە سەوزە تیابێت.

هەوکردنی گەدەوریخۆڵە

هۆکارەکانی توش بوون:

١ـ بوونی میکرۆب لەخواردنی پیس بوو ئەبێتە هۆی ژەهراوی بوون بە خۆراك.

٢ـ بوونی مشەخۆر(طفیلیات) لە گەدەو ریخۆڵە ئەمەش وەرگرتنی لە رێگای خۆراك.

٣ـ توش بوونی منالّ بەهۆی پاك و خاوێن رانەگرتنی مەمەی شیرپێدان.

نیشانەکان:

١ـ رشانەوەی پچڕ پچڕ٢ـ هەست کردن بەگێژبوون٣ـ سك چونێکی تیژ٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش٥ ـ لە دەست دانی ئارەزووی خواردن.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ـ ١٠٠گم زیرە + ١٠٠گم ڕازیانە + ١٠٠گم تۆشویت تێکەڵی بکە سێ ژەم ژەمی یەك کەوچك بۆیەك پەرداغ دوای نیوسەعات کوڵاندن بخورێت.

٢ـ رەبناوك (سمّ) (١٠) گم دووژەم پێش نان خواردن بخورێت.

٣ـ رەگی مێکوك (بەلەك) ٢٠ گم بۆیەك پەرداغ ئاو سێ ژەم بخورێت بۆ ماوەی (١٥) رۆژ بۆ هەوکردن وبرینی گەدەو ریخۆڵە.

٤ـ مێکوك + رازیانە + هێرۆ یەکی (٥٠)گم لەمە یەك کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکولێت پاش نان بخورێت.

٥ـ بولاّلّووك + بەیبون + جاترە لەمەدووكەوچك + نیوپـەرداغ ئـاو بكولێـت و بخورێت.

٦ ـ ڕەگی گەون بە كـولاّوی جـاری یـەك پـەرداغ لـە ئـاوە كولاّوەكـە بخورێـت بۆماوەی (١٥) ڕۆژ بۆ هەوكردنی گەدە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـــ دەســـت گــرتن بەســـەر ترشــەلّۆك بــوونی گەدەبەبــەكارهێنانی (المنیــوم هایدروكساید حب).

٢ـ خواردنی خەپلەی (بلادونا) كە ئەبێتە هۆی كەمكردنـەوەی دەردراوی گــەدە كـە ترشـەلّۆكەكان، كەمكردنــەوەی گرژبــوونی ناوگــەدە بەمــە ئــازاری گەدەكــەم دەبێتەوە.

٣ـ لەكاتی رشانەوەیەكی زۆر پێویسـتە خەپلـەی (لارجیكتیــل) بخورێـت ، یـان (پلاسیل).

سـک چـوون

هۆکانی تووش بوون بەسك چوون:

١ـ بەدخۆراکی.
٢ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.
٣ـ پیس بوونی ئاو بەمیکرۆب.
٤ـ هەوکردنی گواستراوە(معدی).
٥ـ خواردنی ئەوخۆراکانەی دەوڵەمەندن بە ئەلیاف وەك میوە.

جۆرەکانی سك چوون:

١ـ سك چوونی سووك: پیسای لەم حاڵەتەدا شلە، (٥) تا(٦)جار لەرۆژێك دا روونەدات بەبێ ماك (مضاعفات).
٢ـ سك چوونی ناوەندی: (پاشەڕۆ شلە، بۆنی ناخۆش، پلەی گەرمی بەرزبۆتەوە، رشانەوە).
٣ـ سك چوونی بەهێز: (پاشەڕۆی شلە، بۆنی ناخۆش، پلەی گەرمی بەرز، ڕشانەوە، ڕەنگی پیسایی زەردە ، یان سەوزە).

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١ـ پێستی ناسکی بەڕوو + مازوو + ترشە سماق لەمانە یەك پیاڵە + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێ بە دووژدم بخورێت بۆ سك چوون.
٢ـ خواردنی پوونگ تێکەڵ بە ئاوی هەناری ترش.

٣ـ بۆسکچوونی خوێناوی: پـەلکی درەختـی بـەڕوو ، یـان تـوێکڵی دارەکـەی لەئاودا بکوڵێ و

پاش پاڵاوتن ئاوەکەی سێ ژدم ژەمی یەك پیاڵە بخورێتەوە.

دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی (بەکتریم)حب ، یان شرووب ئەگەر هۆی سـك چـوون بـەکتری بوو.

٢ـ وەرگرتنی مترونیدازۆڵ(فلاجیل) گەر بەهۆی ئەمیباوەبوو.

٣ـ لۆپرەماید ، یان انترۆستۆپ بۆوەستانی سك چوون گەر ڤایرۆسـی بوو.

٤ـــ نـەهێڵان وو دەسـت بەسـەراگرتنی ووشـك بوونـەوەی منـاڵ بـەوەرگرتنی دیکسترۆلایت (O. R. S).

٥ـــ بـــەکار هێنـــانی Neomycin١٠٠mg/kg ، یـــان امپیـــسیلین ٥٠ملگم/ کلگم٤X١

قەبزی (الامساك)

هۆکارەکانی توش بوون بەقەبزی:

١ـ سستی رژێنی دەرەقی.
٢ـ سستی دەمارەکانی ریخۆڵە.
٣ـ هەڵەی خۆراك خواردن (جۆری خۆراك و رێژەی خۆراك خواردن).
٤ـ زۆرخواردنی چارەسەری کۆکە.
٥ـ زۆربەکارهێنانی دەرمانی سك چوون بەبێ هۆ، یان بەهەڵە.
٦ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و رشانەوە ئەبێتە هۆی لەدەست دانی ئاو لە لەش، ئەو ئاوەی هەیە لەناو ریخۆڵەکان ، یان خانەکان هەڵ ئەمژرێت ئەمەش ئەبێتە هۆی قەبزی.
٧ـ خواردنی ئەو خۆراکانەی کە وشکن واتە ئاودارنین وەخواردنیان لەخورێنی.

نیشانەکان:

١ـ ئازارێکی تیژ لەسك بەتایبەت کاتی چوونە سەرئاو(WC).
٢ـ دەرچوونی پیسایی ووشك،زۆرجار خوێن ئەبینرێت لەپیسایدا.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ کەوچکێ بچووك لەشڵی هارِا و بیکەرە کوپێ ئاوی کوڵا وتێکەڵی کە بە باشی لەگەڵ نیو کەوچك چا شەکر قەبزی لائەبات.
٢ـ خواردنی کەوچکێ بچووك لە رِۆنی گەرچەك لە ناوەڕاستی خواردن پیسایی شل ئەکاتەوە و قەبزی لائەبات.

٣ـ (٢٥) تا(٥٠) گم لە سلّقی تازە بکولّێنە لەیەك لیترئاودا پاش پالآوتن، ئەم گیراوەیە بخۆرەوە لەخورێنی لە نێوان ژەمی خواردنەکان دا.

٤ـ خواردنی کاهو قەبزی لا ئەبات لەبەرئەوەی دەولّەمەندە بە ئەلیاف.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی بیزاکودیل خەپلە، یان فتیلە(شاف).

٢ـ بەکارهێنانی گلیسرین فتیلە(شاف).

٣ـ بەکارهێنانی هۆقنەی کۆم لە هەندێ حالّەت دا گەر پێویست بێت.

برینی گەدە و ریخۆڵە

نیشانەکان:

١ـ کـەم خـۆری بۆماوەیـەکی درێژخایـەن خـراپ هەرسـکردنی خـۆراك ئەمـە بەشێودیەکی پچڕپچڕ، یان بەردەوام ئەبینرێت.

٢ـ هەست کردن بەئازار لە بەشی سەرەودی سك لەژێر ناو پەنچك ئەگوازرێتەوە بۆسك ئازارەکە بەشێودی سوتانەوەئەبێت، نامێنێ ، یان کەم ئەبێتەوە پاشخواردنی خۆراك، ئازارەکە زیاد دەبێت پاش تێ پەڕبوونی سەعاتێ، یـان دووسـەعات پـاش خواردن خواردن ، یان کاتی برسیەتی، زیاد ئەکا لەکاتی شـەوا کـاتێ نـەخۆش لـە خەو هەڵ ئەسێ ئازارەکەی ئەشکێ، ئازارەکەی کەم ئەبێتـەوە بـە ڕشـانەوە ، یـان بەکارهێنانی ترشەمەنیەکان.

٣ـ هەندێ جار وارووِ ئەدات رشانەوەی لەگەڵ بێت. لە حاڵەتە توندەکاندا جاری وا هەیە خوێن لەگەڵ رشانەوە ئەبینرێت، کە خوێن بەربوون رووبدات لەگەدە دا.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ بۆبرینی گەدەو دوانزەگرێ سێ ژەمژەمی یەك کەوچك چا لـە تـۆوی شـویت بخورێت بۆ ماوەی (١٠) رۆژ بەردەوام بێت. گەر چاك نـەبوو بـابۆ مـاوەی مـانگێ بەردەوام بێت. جێگای ئاماژە پێکردنە ئافردت بۆماوەیەکی درێژ بەکاری بهێنێ لە وانەیە بێنوێژی بەیەك جاردکی ڕابگرێت.

٢ـ سێ ژەم ژەمی یەك کەوچکی چا لە تۆی پەڵپێنە بخورێت.

٣ـ بۆبرینی دوانزەگرێ: بەیانی وئێوارە، ژەمی یەك كەوچك چا لەهاڕاوەی ڕەگی مێكوك بخورێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ نەهێشتنی ترشەڵۆك بوونی گەدە بە بەكارهێنانی (المنیوم هایدرۆكسایدخەپلە ، یان شراب).

٢ـ بەكارهێنانی یەكێ لەمانە (فاموتدین ـ لبراكس ـ ستیلابید ـ زانتاك ـ ئۆمیپرازۆڵ ـ تاگامێت).

قورسی هەرس کردن

نیشانەکان:

مرۆڤێکی زۆر بەدەست قورسی هەرس کردنەوە ئەنالێنن، ئەمەش بەهۆی دواکەوتنی هەرس بوون ، یان گەدە هەڵنەسێ بەهەرس کردن، ئالەم کاتەدا خۆراکی ناو گەدە ئەترشێ و بۆگەن ئەکا، ئەبێتەهۆی درووست بوونی غازات ئا بەمەش ئارامیەکی کاتی ئەدا بەگەدە، زۆر لەخەڵکی بەهۆی غازاتی ناوسك دەنگێکی زۆردرووست ئەبێت بەری خۆڵەکاندا ئەچێتە خواردوە، هەندێ جار ئەبێتەهۆی سك دەرچوون، ئالەم جۆرەدا پاشەڕۆ پارچەی بچووك بچووك ئەبێت لەسەردتاوە، پاشان ئەبێ بەسك دەرچوون و هەندێ جار نەخۆش تووشی سەرئێشەو گێژبوون ئەبێ.

چارەسەر:

ا ـ دەرمان گیایی:

١ ـ ڕەگ وپەلکی کەرەوز + ڕاوی هەنگوین پاش تێکەڵ کردنی ڕۆژانە سێ ژەم ژەمی کەوچکی چێشت بخورێت.

٢ ـ خواردنی دارچین.

٣ ـ رۆژانە خواردن وخواردنەوەی یەك میسقاڵ زەنجەفیل.

٤ـ خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی پەلکی دڕوو(توودڕك).

٥ـ (١٠٠) گم تۆی شویت + (١٠٠) گم زیرە جاری دووکەوچك چێشت بۆ یەك لیتر ئاو دوای کوڵاندن وەك چا بخورێ بۆ غازات و باو بژی.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ خواردنی خەپلەی پریاکتین.

٢ـ خواردنەوەی شرووبی رووزا.

٣ـ خواردنەوەی سترۆ صۆدا.

٤ـ بۆترشەلۆکی گەدە بەکارهێنانی خەپلەی (AL MG).

ئازاری ناو پۆشی هەناو بەهۆیٚ گرژبوون(المغض)

ئەکریٚ بە م بەشانەی خوارەوە:

١ـ ئازاری ناو پۆشی هەناو بەهۆی گرژبوون لەلای شیرەخۆرە، ئەمە تووشی شیرە خۆرە ئەبێت لە مانگی یەکەمی دوای هاتنە سەر دوونیا هەتا سیٚ مانگ، ئەم ئازارە بەردەوام ئەبێت لە منالی شیرە خۆرە بەشێوەی پچڕ پچڕ، نەخۆش بەمە قاچەکانی بەرز ئەکاتەوە، لەگەلٚ ئەمەش دەستەکانی ئەگوشیٚ، دەم وچاوی سوور هەلٚ ئەگەڕیٚ، تووشی باوبژی دێت (غازات)، ئەمەش بەهۆی قوت دانی هەوا لە کاتی شیر خواردن. ئەم ئازارە کەم ئەبێتەوە بەخواردنی ئاو پارێز بکە لە پێدانی (ملينات) .

٢ـ ئازاری توورەکەی زراو: ئەمە رووئەدات لە تەمەن داران کە توشی بەردی زراو بوون، هەندیٚ جار لەکاتی هاتنە خواردەوەی بەرێردوی زراودا ، یان بەردەکە هەوکردن لەزراو دا درووست دەکات، ئا بەم جۆرە ئازار لە ناوچەی سک بۆسەرەوە زۆر جار بلاو ئەبێتەوە بۆ گشت لەش، ئەبێتە هۆی دلٚ تێک چوون و رشانەوەو ئارەقەیەکی زۆر و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، زەردووی دەرناکەویٚ تەنها دوای نەخۆشیەکە.

٣ـ ئازاری گورچیلە: ئەم ئازارە دروست ئەبێت بەهۆی بوونی بەرد لە گورچیلەکان ئەمەش ئەبێتە هۆی ئازار لە سك بەتايبەت لە خوارەوەی سك لە، پاشان ئازارەکە هەست پیٚ ئەکریٚ لە ناوچەی عەورەت، زۆر جار پیٚ کان ئەگرێتەوە.

٤ـ ئازار بەژەهراوی بوون: ئەم ئازارەبەهۆی ژەهراوی بوون بە خواردن تووشی مرۆڤ دەبێت.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- تۆی ڕازیانە بهارە، کەوچکێکی بچوك لەم هاڕاوەیە بکەرە ناو کوپیێ ئاو بیی کولێنە ، پاشان دای بگرە بادەم بکێشێت بۆ ماوەی (٥تا١٠) دەقیقە پاش پالاوتن ئاودکە بنۆشە.

٢- (١٠) گم ڕەشکە + (٧٥) گم شەکری نەبات بیان هاڕەو تێکەڵاویان بکە دووژەم ژەمی کەوچکیێ زەلاتە بخۆ.

٣- نیو کەوچك چێشت لە گوڵی حاجیلە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو بیهێڵەرەوە بۆ ماوەی (٥) دەقیقە پاش پالاوتن بەگەرمی بینۆشە.

ب - دەرمانی سەردەم:

١- بەکارهێنانی خەپلەی بیلا دۆنا.

٢- بەکارهێنانی خەپلەی باسکۆپان، یان دەرزی.

٣- بەکارهێنانی ڤۆلتارین خەپلە، یان ئەمپول.

مایەسیری (البواسیر)

مایە سیری: بریتی یەلە وورەمێك کە دروست ئەبێت بە هۆی ئەستوربوونی خوێن ئاوەرەکان لە ژێر ناو پۆشی ڕێکە (کۆم) لەژێر پێست.

نیشانەکان:

ئازار لە ناوچەی کۆم، حەزکردن بە خوراندنی کۆم لەدەوری کۆم وناوەوە، زۆر جار توشی خوێن بەربوون ئەبێت لەکاتی چوونە سەرئاو، ئەکرێ بەدووبەشەوە: بە شێوەی تەڕ (ئاو و خوێنی لێ دێت) بەشێوەی ووشك.

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- سێ ژەم هەرژەمەی دوو کەوچکی چێشت ڕۆنی زەیتون بخۆ دوای هەر ژەمێك.

٢- ڕێژەیەك ڕەشکە بسوتێنە خۆڵە مێشەکەی تێکەڵ بکە بەسرك، شوێنی مایەسیریەکەی پێ چەور بکە ڕۆژی دوو جار تا چاك ئەبێتەوە.

٣- یەك کەوچك ، یان دوو کەوچکی شیو خواردن تۆی شویت بسوتێنە، خۆڵەمێشەکەی لەگەڵ ڕاوی هەنگوین تیکەڵاو بکە، شوێنی مایەسیریەکەی پێ چەور بکە.

٤- گوژاڵك (کاڵەکە مارانە) بکوڵێنە لە ناو زەیتا، بەم زەیتە مایەسیری چەور بکە تا لەناو نەچێ.

٥ـ خۆڵەمیشی ڕەشکە + ڕۆنی گەرچەك تێکەڵ بکە شوێنی مایەسیریەکەی پێ چەور بکە.

٦ـ هاراوەی تۆوی ڕیحانە + ڕۆنی گەرچەك شوێنی مایەسیری پێ چەوربکە.

٧ـ (٢٥ تا ٥٠)گم سلقی تازە بکوڵێنە لەناو لیترێك ئاو بیخۆرەوە بۆ هەوکردنی مایەسیری سێ ژەم تا چوار ژەم لە ڕۆژێکدا، ژەمی یەك کوپ پاش هەموو خواردنێك.

تێبینی:

پێویستە لەسەر ئەوکەسانەی کەتوشی مایەسیری هاتون ئەوخواردنانە نەخۆن کە قەبزیان دەکات، گەر قەبز بوون بکەرێردوە سەر بابەتی (قەبزی).

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان ئەگەر مایەسیریەکە هەوی کرد.

٢ـ بەکارهێنانی فتیلەی هیمۆرۆیدوە ، یان هەتوانەکەی (مرهم).

٣ـ زۆربەی جار نەشتەر گەری چارەسەری بنەڕەتیە.

هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ (جگەر)

چەند جۆرێك لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر ئەخەینە بەرچاوتان:

١ـ جۆری ئەی (A) ئەم جۆرە لەرێگەی پاشەرۆی مرۆڤودەمەوە ئەگوازرێتەوە.

٢ـ جۆری بی(B) لە رێگەی خوێنەوە ئەگوازرێتەوە.

٣ـ جۆری سی (C) لە رێگەی خوێن و دەمەوە ئەگوازرێتەوە، ئەم جۆرە کوشندە یە.

تێبینی:

جۆری بی وسی ئەبنە هەوکردنی ڤایرۆسی درێژ خایەن، بەڵام جۆری ئەی نابێتە هەوکردنی درێژ خایەن.

نیشانە کان:

سەرئێشە ـ لەرزی کەم ـ لەدەست دانی حەزی خواردن ـ دڵتێکەڵ هاتن ـ ڕشانەوە ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و هەندێ کۆکەی ووشك ـ پاش چەند ڕۆژێك سپێنەی چاو زەرد ئەبێت لەگەڵ پێستی لەش.

خۆپاراستن لەم نەخۆشیە ڤایرۆسیە:

١ـ جیاکردنەوەی نەخۆش لەژوورێکی جیا.

٢ـ جیاکردنەوەی کەلوپەلی خواردن وەك (کەوچك ـ قاپ ـ پیاڵە ـ پەرداغ ـ جل و بەرگ).

٣ـ شوشتنی ئاودەستبەدیتۆڵ ئەگەر نەخۆش بەکاری هێنا.

٤ـ کوتانی گشت ئەندامانی خێزان بەپێکوتی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

٥ـ گەرنەخۆش ڕەتی کردەوە نان خواردن، پێویستە ئاوی میوە پێ بدرێ.

چارە سەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ گوشراوی مەعدەنوس کەمێ شیری تێ بکرێ بەڕێژەی (١٥٠)گم لەرۆژیك دا بنۆشرێ.

٢ـ خواردنەوەی رازیانە: دووکەوچك چا بۆکوپێك ئاوی کوڵاو.

٣ـ ڕەگی هێرۆ(٢٠)گم+ بیکوڵێنە لە (٢٠٠)گم ئاو، پاشان بینۆشە.

٤ـ ئاوی لیمۆ + هنگوین + رۆنی زەیتون، بەشێوەیەکی یەکسان تێکەڵاویان بکە پێویستەبخورێتپاش خواردن پێویستە بەردەوام بێت لەسەری.

٥ـ (١٠٠)گم ڕەشکە + یەك کیلۆ هەنگوینی شاخی صاف سێ ژەم ژەمی دووکەوچکی چێشت پێش نان بخورێت لەگەڵ پارێزی لەچەوری.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ پێویستە نەخۆش ئیسراحەت بکات بەتایبەت لەدووهەفتەی یەکەم دا، خواردن و خواردنەوەی ئەوخۆراکانەی پڕ ڤیتامینن.

٢ـ خواردنی ڤیتامین (بیکۆمپلێکس).

٣ـ دەرزی انترفیرۆن بۆهەوکردنی ڤایرۆسی جەرگ لەژێرچاودێریپزیشك ئەدرێت.

تی بینی:

پێویستە نەخۆش بەهیچ شێوەیەك ماددە سەرخۆش کەرەکان نەنۆشێ و نەخواردنی ئەوخواردەمەنیانەی کە چەورن، پارێز بکات لە خواردنی بهارات وترشەمەنییە کان بۆماوەی ساڵێك.

زەردوویی (یرقان)

جۆرەکانی زەردویی:

١ــ زەردویــی بــەهۆی گــیران: گیرانــی ڕێــڕەوی دەردراوی کیــسەی زراو بۆنــاو دوانزەگرێ، بەمەکیسەی زراو ئەستوور ئـەبێت و زراو کۆئەبێتــەوە لــەناو کیــسەی زراو لەڕێگەی خوێن ئاوەرەکان ورژێنی لیمفــی دەمــژرێ وتێکــەڵ بــەخوێن ئــەبێت لەسەر سپیایی چاو ئەنیشێت، یان لەژێر پێست.

٢ـ زەردووی بەهۆی تێك شـکان: زۆر تێکـشکانی خرۆکـە سـورەکانی خوێنبــە ڕێژەیەکی زۆر ئەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی بیلروبین لەناو خوێن ئەمــەش ئەبێتــە هۆی زەردویی.

٣ــ زەردووی لەئــەنجامی شــیبوونەوەی خانــەکانی جــەرگ: ئەمــەش بــەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسی، یان بەهۆی تای زراویان بەهۆی هەندێ دەرمانی کیمیاوی وەك فۆسفۆرـ نفثالین ، یان بەهۆی بەمۆم بوونی جگەر.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ دووکەوچك تاڵیشکی ووشــك کـراو + یــە ك پــەرداغ ئاوبکولێــت وەك چــا بخورێتەوە سێ ژەمبۆماوەی (١٠)رۆژ.

٢ـ خواردنی چەقالەی تاڵ بەهەنگوین کیسەی زراو ئەکاتەوە.

٣ـ سێ ژەم، ژەمی (٣٠٠)گم ئاوی توور بخورێتەوە، بۆبەردی زراو ـ زەردووی ـ نەخۆشی جگەر.

٤ـ سێ ژەم هەرژەمەی بۆگەورە دووکەوچکی چێشت، بۆمنـاڵ یـەك کەوچـکی خواردن خواردنی رۆنی زەیتون.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ خواردنی گلوکۆز پاودەر.

٢ـ پێدانی ڤیتامینات (بیکۆمپلێکس شەراب بۆمنـاڵ خەپلـە ، یـان ئـەمپول بۆگەورە.

٣ـ بۆئازاری بەردی زراو ڤۆلتارین بەکاربهێنە.

بەردی زراوCholithiasis

بریتی یە لەدرووست بوونی بەرد لەناو کیسی زراو(توورەکەی زراو)، ئەمەش زۆر ئەبینرێت لە ئافرەتان دا، کەمتر لە پیاوان دا، بەتایبەت لەو ئافرەتانەی منالّی زۆریان بووە، لەتەمەنی (٤٠)سالّ بەسەرەوە ئەبینرێت، پێك هاتەی بەردی زراو بەهۆی کۆبوو نەوەی چەوریە، کە ناسراوە بە کۆلیسترۆلّ.

نیشانەکان:

ئازارێکی زۆر لەزراولەبەشی لای راستی سك لەژێر ناو پەنچك درێژە ئەکێشیّ ئەم ئازارە چەند دەقیقەیەك ، پاشان کەم ئەبێتەوە، ئەم ئازارە دووبارە ئەبێتەوە، پلەی گەرمی لەش بەرز ئەبێتەوە لە گەلّ لەرز.

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- کەوچکێکی بچووك لە تۆی کەتانی هاڕاو بیکەرەناو کوپێك ئاوی گەرم، دای پۆشە بۆ ماوەی (١٥) دەقیقەدەم بکێشیّ، پاشان خواردنی (١- ٢)کوپ لە رۆژێکدا، ئەتوانرێت رۆنی کەتانبخورێتەوە ژەمی کەوچکێکی بچوك بەمە بەردی بچوکی زراو ئەتوێتەوە.

٢- سیّ ژەمهەرژەمێك (٣٠٠) گم لەئاوی توور بنۆشە.

٣- خواردنی نۆکی ڕەش بۆڕملّ و بەردی زراو.

٤- سیّ ژەم هەر ژەمێك دووکەوچکی چێشتبۆگەورەوەبۆمێرد منالآن یەك

کەوچکی چێشت لەڕۆنی زەیتونی بۆندار بخۆنەوە.

٥ـ بۆ لابردنی ئازاری بەردی زراو کەوچکێکی بچووک لەنەعنای تازەیان ووشک کراوە ئەکرێتە نیو کوپ ئاوی کولاّودا ئەپۆشرێ بۆماوەی (١٥) دەقیقە پاش ساردبوونەوە کە دەم نەسوتێنێ (٣ـ ٤) جار لە رۆژێک دا دوای هەر ژەمێک بخورێتەوە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

لە زۆربەی حاڵەتەکانی بەردی زراوکە بەشێوەیەك ئازاری نە خۆش بدات و ببێتە هۆی زەردووی ئەوا پێویستی بە نەشتەر گەری ئەبێت.

هەوکردنی میزڵدان Cystits

نیشانەکان:

زوو زوو میزکردن ـ هەست کردن بەئازار لەکاتی میزکردن ـ هەست کردن بەسووتانەوە لەگەڵ ئەمەش ڕەنگی میز هەندێ جار ئەگۆڕێت لیَڵ ئەبێتبەهۆی بوون ی کێموەهەندێ جار رەنگی بەلای سووردایە بەهۆی بوونی خوێن تیایدا، بەکارهێنانی دەرمان بۆماوەی (١٤) ڕۆژ بەرێك و پێکینەخۆش چاك ئەبێتەوە، بەڵام لەهەندێ حاڵەت دانەخۆشیە کە درێژە ئەکێشێ بەهۆی تەسك بوونەوەی ڕێڕەوی میزیان بە هۆی توش بوونی میزڵدان بەبەکتریای سیللەم جۆرە نیشانەکان توند ترن وسوتانەوەو ئازار ی زۆرتر هەست پێدەکرێ.

چارە سەر:

ا- دە رمان گیای:

١ـ کەوچکێکی بچووك پڕ ئەکەیت لەگوڵیحاجیلە بۆناو کوپێك ئاوی کوڵاو، سەری ئەگریتبۆماوەی(١٠)دەقیقە، پاش پاڵاوتنناوەکە ئەخۆیتەوە، ڕۆژی دوو کوپ دابەشی ئەکەیت بەسەر چوار یەکی کوپێك لەڕۆژێك دائەنۆشرێت.

٢ـ کەوچکێکی بچووك لەهاڕاوەی ڕەگی مێکوك (بەلەك) ئەکەیتە فنجانێکئاوی کوڵاو، ئەکولێنرێت، پاشان ئەپالێورێت، ئەم گیراوەیە ئە نۆشرێت (١ـ ٢)فنجان لەڕۆژێك دا بەساردی ، یان بەگەرمی ئەگونجێ بنۆشرێ، جێگای ئاماژە یەئەم گیراوەیە نابێ بەکاربهێنرێت بۆئەوکەسانەی پەستانی خوێن و شەکری خوێنیان بەرزە.

٣ـ کەوچکێکی بچووك لەتوێکڵی فاصۆلیای سە وزبەبێ ناوك، ئەکەیتە کوپێك ئاو، ئاوەکە ئـەکوڵێنیت، پاشـان سـەری کوپەکـە دائـە پۆشـرێت بۆمـاوەی (١٠) دەقیقە، ئە نۆشرێت بەم شێوەیە: کوپێك پـێش مـەغریب ـ کوپێـك دوای عیـشا ـ کوپێك کاتێ ئەنویت،بەردەوام ئەبیت تا چاك بوونەوە، نابێت کەم تر بێـت لـە دوو هەفتە.

٤ـ تۆوی گەزگەزکە + ڕەگی مێکوك، یەکی پێـنج مـسقاڵ بکـوڵێن بەیەکـەوە کەمێ شیرن بکرێت، دووژەم، ژەمی دووکەوچکی شیو خواردن بخورێتـەوە بۆمـاوەی یەك هەفتە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان (ئەمۆکسی سیلینـ بکتریم ـ امپـی کلـۆکس ـ سپرۆدار).

٢ـ بەکارهێنانی یوریکۆڵ پاودەر.

٣ـ شوشتنی میزڵدان لەڕێگەی صوندەی میـز، ئەبێتـە هـۆی پـاك کردنـەوەی میزڵدان لە میکرۆب. جێگای ئاماژەیە هەندێ هەوکردنی میزڵدانکۆمەڵە هۆکـار بونەتە هۆی ئەم نەخۆشیە پێویستیان بە نەشتەرگەریە وەك شێرپەنجە میزڵدان ، یان ئەستوربونی پرۆستات گەر دەرمان کاری خۆیان نەکرد.

هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی تیژ

مەبەست لەوشانانەیە کەدەوری حوزی گورچیلەیان داوە، کەتوورەکەی بۆمـان و خوێن بەروو خۆن هێنەرەکان لە خۆ ئەگرێت.

هۆکارەکان:

١- نەخۆشی گوازراوەکان وەك (گولی ـ گرانەتا ـ مەلاریا ـ سورێژە).

٢- ژەهراوی بوون بە (کلوراتی پۆتاسیوم ـ تربنتینا ـ فینۆڵ).

٣- دووگیانی ئەبێتـە یارمـەتی دەر بـۆ زیـاد بـوونی هـەوکردنی شـانەکانی گورچیلەی تیژ گەر هەوکردن هەبێت، ئەمە زۆرجار رووئە داتپێش تەمـەن گەیـشتن بە (٣٠)ساڵی.

نیشانەکان:

١ـ هەست ناکرێت بە ئازار لەپشت، یان شوێنی گورچیلە، کـەزۆر لەخـەڵکی وا گومان ئەبەن ئەگەر ئازارنـەبێت لەشـوێنی گورچـیلە ئـەوا پەیوەنـدی بەنەخۆشـی گورچیلەوە نیە.

٢ـ ئاوسانی دەم و چاو و پێلوی چاو لەگەڵ پێە کان.

٣ـ هەندێ جار کەم ناڵ توش ئەبێت ئەوا توشی گەشکەی ئەکات.

٤ـ سەرئێشەیەکی بەهێز.

٥ـ هەندێ جار پلەی گەرمی لەش بەرز ئەبێتەوە لەگەڵ بێتاقەتی و شەکەتی.

٦ـ گۆڕانی ڕەنگی میز ـ کەمی میز کردن ـ ، یـان ڕەنگـی تۆخـە ـ هەنـدێ

جار خوێن ئەبینرێت ـ بینینی پـرۆتین لـەناویا، کـێم لـەژێر مایکرۆسـکۆب. ئـەم نەخۆشیە گەر زوو چارەسەر نەکرێت، ئەو ساتە ئەبێتە نەخۆشـیەکی درێـژ خایـەن، گورچیلەکان پەك دەخات. گەر ئەم نیشانەت بینـی سـەر لەسـەنتەری گورچـییلەی دەستکرد و نەخۆشیەکانی گورچیلە بدە بۆ ئەوەی لە ژێر چاودێری پسپۆر چارەسـەر وەرگریت.

هەوکردنی شانەکانی گورچیلەی درێژ خایەن

نیشانەکان :

سەرئێشە ـ لە دەست دانی کێش ـ بێ تاقەتی و شەکەتی ـ هەناسەدانی قورس ـ هەڵ ئاوسان کزبوونی بینین ـ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ـ ژەهراوی بوون بە میزوە کاردەکاتە سەر (دڵ ـ مێشك ـ چاو ـ مۆخی ئێسك ـ ماسولکەکانی لەش)، یان بەشێوەیەکی گشتی کار لەهەموولەش دەکات و تێکیان ئەدات.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە میز:

١ـ سەرئێشە.

٢ـ بێتاقەتی وشەکەتی.

٣ـ ڕشانەوە.

٤ـ لەدەست دانی ئارەزووی خواردن و خواردنەوە.

٥ـ گەشکەی دەماری.

٦ـ لەهۆش خۆچون گەر نەخۆش گەیشت بەم حاڵەتە ئەوا پێویستە خوێنی بۆ پاك بکرێتەوە لەمیز (Urea)، لە ڕێگەی گورچیلەی دەستکردیان شوشتنی پریتۆنی درێژ خایەن (CAPD + APD) بەدرێژای ژیان کەچارەسەری بنەڕەتی نی یە، بەڵکو چارەسەری بنەڕەتی چاندنی گورچیلە بۆنەخۆشەکە.

هەوکردنی حەوزی گورچیلە

نیشانەکان:

نەخۆش تووشی ئازارێکی کتوپڕدێت لە گورچیلەکانی، ئەم ئازارە ئەکشێ بۆناوچەی سك، لەگەڵ ئەمەش گرانی میز کردن،هەست کردن بەئازار لەکاتی چونەسەر ئاو، حەزکردن بەمیز کردن، لەم حاڵەتەدا، ڕێژەیەکی کەم لەمیز دەردەچێت ئەمەش لێڵە، لەگەڵئەمەش پلەی گەرمی لەشبۆ ٣٩ـ ٤٠ پلە سیلیزی بەرز ئەبێتەوە، لەگەڵ ئەمەش لەرز دەی گرێ، لەگەڵ هەژان کەرشانەوەی بەدوادا دێت، هەست بەئازار دەکاتئەگەر دەست بخەیتە زاویەی گورچیلە. ڕێژەی خرۆکەی سپی لەخوێندا بۆ (١٥٠٠٠ـ ٢١٠٠٠) لە هەر ملم لەخوێن دا بەرز ئەبێتەوە. لە ئازمایشی میز دا کێم ئەبینرێت، لەگەڵ خرۆکەی سوور.

چارە سەر:

أـ دەرمان گیایی:

١ـ (٦) گم لەتۆی کاڵەك ئەکەیتە ناو پەرداغێك ئاوو ئەی کوڵێنی وەك چا دووژەم لەڕۆژێك دا ئەنۆشرێت.

٢ـ کەوچکێك، یان دوو کەوچکی کوپ لەڕەگی گوڵە هێرۆ ووشك کراوەی ووردکراو ئەکەیتە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو بۆ چەند دەقیقە یەك ، پاشان ئەی پاڵێوی، بەگەرمی ئەنۆشرێت ڕۆژی ژەمێك، یان دوو ژەم.

٣ـ کەوچکێ بۆ کوپێك ئاوی کوڵاو لە گیای تۆڵەکە، ژەمی کوپێك، دووژەم ئەنۆشرێ.

٤ـ یەك کەوچك چا، لەهاڕاوەی تۆی گژنیژ بخورێت سێ ژەم تا ئەنجام وەردەگرێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان بەشێوەی خەپلە (حب)، یان کپسول، یـان دەرزی (سپرۆدار ـ ئەمۆکسیسیلین ـ امپی کلۆکس ـ بکتریم ـ ئۆگمێنتین ـ کلافۆڕان ـ سفتریاگزۆن. . . هتد)

٢ـ بۆچارەسەری ئازاری گورچیلە خواردنی خەپلەی باسکۆپان.

٣ـ بەکارهێنانی یوریکۆڵ پاودەر گەر میز لەجۆری ترش بوو.

٤ـ بەکارهێنانی یەکێ لە (نیگم کبسول ــ فیـورادانتین ــ نـایترو فورانـشن حب).

بەردی گورچیلە RenalCalculi

نیشانە کان:

هەندێ جار نیشانەکان دەرناکەون سەرەرای ئەمەش بەرد هەیە لەگورچیلە. زۆربەی کات زۆرمیز کردن بەتایبەت پاش ماندووبون، یان دانیشتن لەسەر رێگا، سەرەرای ئەمەش ئازاروو سووتانەوە لەپشت و تەنیشت، ئەگەر بەردەکە رێرەوی میزی لەنێوان گورچیلەو میزڵدان داخست ئەوا هەست دەکرێت بە ئازارێکی زۆر لە گەڵ بەرزوبەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، کاتێ بەردەکە دائەبەزێت ئازارێکی زۆر تیژ توشی نەخۆش ئەبێت، ئالەم حاڵەتەدا میزی نەخۆش خوێنی تێدا ئەبینرێت ئەم ئازارە درێژە ئەکێشێت لە چەند دەقیقەیەك تا سەعات یانچەند رۆژ.

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- کەوچکێکی گەورە لەگوڵی فاصۆلیا بەتەری، یان بەوشکی بیکەرە کوپێك، ئاوی کوڵاوی بەسەرا بکە رێژەی ئاوەکەش باکوپێك بێت، دای بپۆشە بۆماوەی (٥-١٠) دەقیقە ئەنۆشرێ دووژەم لە رۆژێك داژەمێ دوای مەغریب، ژەمێ کاتی نوستن.

٢- کەرەوز پاك بشۆرەوە، بیگوشە تاکو ئاوی لێ پەیدا ئەبێت کەمی شیرینی کە بەشەکر لەپاشا بینۆشە، بەڵام بۆ ئەوانەی توشی شەکرە هاتون ئەبێ شەکری تێ نەکەن، رۆژانە کوپێك لەم گوشراوە بخورێتەوە.

٣- کوپێك لە رەشکەی هاراو تێکەڵ بکە لەگەڵ کوپێك هەنگوینی صاف، پاشان(٣) دەنکە سیری هەنجنراو بکەرە ناوگیراوەکە نیوەی ئەم گیراوەیە بخۆ پێش نان خواردنرۆژانە.

٤ـ بۆگەورە (٢ـ ٥) کەوچکی چێشت خواردن لەحوشتر خۆرکە بکەرە ناو پەرداغێك ئاوی کولاو بادەم بکێشێ، پاشان بیپالێوە بەیانی لەخورێنی ئەخورێتەوە، بەردەوام ئەبیت تاکو بەرد فڕێ ئەدەیتە دەرەوە، بەلام بۆمێرد منالان نیو کەوچکی چێشت خواردن بۆ ئیستیکانێك ئاو.

٥ـ زیرە + رازیانە + رەشکە + تۆ شویتهەریەکی (١٠٠)گرامتێکەلاو بکە، یەك کەوچك چێشت بۆ یەك پەرداغئاودوای کولاندن وەك چا بخورێتەوە بۆماوەی (٧) ڕۆژ.

٦ـ ڕەشکە + شملی + گژنیژ یەکی (١٠٠)گم تێکەڵ بکە، لەپاشا (٥٠) گم لەم تێکەڵەیە بکرێتە نیو لیتر ئاو، بکولێنرێت و بخورێتەوە بۆماوەی (١٥) ڕۆژ بەردەوام ئەبێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان گەر هەوکردن هەبێت.

٢ـ رەوانتێکس بەکار ئەهێنرێت بۆ فرەدانی بەردی بچووك.

٣ـ بەکارهێنانی ئازار شکێنوەك (باسکۆپان ـ یان ڤۆڵتارین).

تێبینی:

گەر سودت لەم چارەسەرانە نەبینیت ئەوا پێریستە لەرێگەی نەشتەر گەریەوە چارە سەر بکرێت.

هەوکردنی وەتە (گوون)

نیشانەکان:

وەتە هەڵ ئە هاوسێ و ئەستور ئەبێت، ئازارێکی زۆر توشی نەخۆش ئەبێت، پاش چاك بوونەوە لەم نەخۆشیە، نەخۆش نزیکە توشی نەزۆکی ببێت، بەهۆی تێك چوون و ماندوویەتی ئەو خانانەی کەبەر پرسن لە درووست کردنی تۆوی پیاو، یان بەهۆی گیرانی بۆری گواستنەوەی تۆو بۆ ڕێڕەوی میز.

چارەسەر:

بەکارهێنانی دەرمانی دژەزیندەکان (ئەمۆکسی سیلین - بەکتریم - کلافۆرانڤیاڵ - سفتریاگزۆن ڤیاڵ).

هەوكردنی پرۆستات

نیشانەكان:

نەخۆش هەست بە سوتانەوەی میز دەكات بە شەو بە ڕۆژ، بونی ئازار لەسك لە كۆم و دەورووبەری كۆم، لەگەڵ ئەمەش كێم ئەبینرێت لەمیز دا، یان خوێن، نەخۆش توشی لەرزوو تای بەرز ئەبێت، بەڵام لەهەوكردنی پرۆستاتی درێژ خایەن، نەخۆش هەست بەبەرزوو بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ناكات، سەرەرای نیشانەكانی تر كەلەمەو پێش ئاماژەم پێكرد، بەڵام نەخۆش هەست بەئازارێكی سووك ئەكات لە پرۆستات.

ئەوەی پێویستە بۆ نەخۆش بكرێت:

١ـ پشودان وخۆمان دوونەكردن.

٢ـ نەخواردنی بهارات و ترشە مەنیەكان و پارێزكردن لەخواردنەوەی مەی.

٣ـ پێویستە ئاو زۆر بخواتەوە بەرێژەی دوولیتر لەرۆژێكدا.

٤ـ پێویستە خۆراكی دەوڵەمەند بەمیوەو سەوزەی پێ بدرێ.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان كیایی:

١ـ سێ ژەم هەر ژەمێك دوو كەوچك چا تۆی كاهو بەكەمێ شەكر بخورێت، یان ئەتوانرێت هەر ژەمێك رێژەیەكبكەیتە ناو دوو ئیست یكانئاوپاش كوڵانـدن یانـدەم كردن بەشەكر بنۆشرێت.

٢ـ کەو چکێکی گەورە لەتۆی کەتانبکە ناو کوپێکئاوی کـولاّو ڕۆژی کوپێـك، یـان دوو کـووپ بنۆشـە، باشـترە دوای نـان، یـان لـەنێوان دووژەمبنۆشـرێت، بەکارهێنانی کەمتر نەبێت لە مانگێ.

٣ـ کەوچکێکی بچووك لـەڕەگی هـاڕاوەی مێکوکبکـەرە کـوپێکی فغفـوری ، پاشان پـڕ ئـاوی گـەرمی بکـە،دای بپۆشـەبۆماوەی (٥) دەقیقـە، نیـو کەوچـك چاشەکری بۆزیاد بکە، ڕۆژانە دوو کوپ ئەنۆشرێت، بەیانی دوای نان خواردن، شـەو کاتی نوستنکەکەمتر نەبێت لەیەك مانگ بەکارهێنانی. نابێت بەکار بهێنرێـت بـۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە، ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (کلافۆران ـ سفتریاگزۆن ـ امپی کلـۆکس ـ گرمایسین ـ ئۆگمێنتینـ بکتریم).

٢ـ بەکارهێنانی ئازارشکێنەکان گەر ئازاری هەبوو.

تێ بینی:

گەر سوودی نەبینی لە چارەسـەر ئـەوا چارەسـەری کۆتایپێویـستی بەنەشـتەر گەری ئەبێت.

نەخۆشیەکانی دڵ دوای لەدایك بوون

ئەمەش ئەکرێتبەسێ بەشەوە:

١ـ لەم جۆرەدا شین بوونەوە ئەبینرێت لەسەر(لێوەکان، دەم و چاو، گشت ئەندامەکانی لەش).

٢ـ لەم جۆرەدا شین بوونەوە ئەبینرێتبەتایبەت لەکاتی گریان.

٣ـ لەم جۆرەداشین بوونەوەئەبینرێتبەتایبەت دوای ماندوو بوونیان کاتیتوش بوون بە هەوکردنی سیەکان.

دەست نیشان کردن :

دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشیە کەمێ قورسە، بەلاّم ئەم ئازمایشانەی خوارەوە یارمەتی دەردەبن بۆ دەست نیشان کردنێکی تەواو :

١ـ ئەشیعەی سینگ.

٢ـ هێلکاری دڵ (E C G).

٣ـ ئیکۆی دڵ.

٤ـ قەستەرەی دڵ.

چارەسەر: بەشێکی زۆر لەم حاڵەتانەی کە باسمان کرد تەنها نەشتەر گەری چارەسەری بنەڕەتیە. هەندێ حاڵەت پێویستیان بەوەرگرتنی دژەزیندەکانە بۆئەوەی تووشی هەوکردنی پەردەی دڵ نەبن،پارێز بکرێن لە (سەرمابوون ـ هەلاّمەت ـ هەوکردنی ئالوەکان (لوزتین).

وەستانی دڵی تیژ(عجزالقلب الحاد)

هۆکارەکان:

توش بوون بەوەستانی دڵی تیژ بەهۆی هەوکردنی ماسولکەی دڵ ئەبێت. ئەم هەوکردنەتوشی ماسولکەکانی دڵ ئەبێتبەهۆی: تای ڕۆماتیزم ـ تایفۆئید ـ یانبە هۆی.

ژەهری هەندێ زیندەوەر وەك لەحاڵەتی گوێ ڕەپە(الخناق)، یان هەندێ چارەسە ری زیان گەێنەر بە دڵ وەك (لامتین).

نیشانەکان:

دڵ ئەستور ئەبێت، قەبارەی گەورە ئەبێت. ماسولکەکانی دڵ شل و خاو ئەبن. نەخۆش هەست بە قورسی هەناسەی دەکات بەشێوەیەکی درێژ خایەن لەم حاڵەتە دا سیەکان ئاویان تیا کۆ ئەبێتەوە، ئەبێت هۆی شین بوونەوەی زمان و لێو و دەم و چاو و گشت ئەندامەکانی لەش، ئەمەش بەهۆی کەم چوونی ئۆکسجینی پێویست بۆشانەکانی لەش. هەناسەدان بەشێوەیەکی خێرا ئەبێت،لێدانی دڵ خێرایەهەتا ئەگاتە (١٢٠) لێدان لەدەقیقەیەك دا، یان زیاتر، پاشان لێدانی دڵ هێواش ئەبێتەوە، بەرزی پەستانی خوێن دائەبەزێت، لێدانی دڵ نا ڕێك ئەبێت، گەر ئەم حاڵەتە درێژە بکێشێت جگەر دەئاوسێت و ئازارێکی زۆری تووش ئەبێت. گەر زوو چارەسەر نەکرێت ئەبێتە هۆی مردن. بۆیە پێویستەبەزووترین کات بگەێنرێتە بووژانەوەی دڵ لەنەخۆش خانەکان.

وەستانی سكۆڵەی چەپی دڵی تیژ

LEFTVENTRICULARFAILURE

هۆكارەكان:

١- بەرزی پەستانی خوێن.
٢- ڕەق بوونی ماسولكەی دڵ.
٣- تەسك بوونەوەی زمانەی شاخوێن بەر.
٤- فراوان بوونی زمانەی شاخوێن بەر.
٥- فراوان بوونی زمانــەی دووانــی، یــان تــەواو دانــەخرانی لــەكاتی فرێــدانی خوێنلەدڵەوە بۆ سیەكان.
٦- ڕەق بوونی خوێن بەرەكانی تاجی لەدڵ دا.

نیشانەكان:

ئەســتوربونی ماســولكەی چــەپی دڵ بەتێپــەڕ بــوونی كــات. بــەم شــێوەیە ماسولكەكان خاودەبنەوە،سكۆڵەی چەپی دڵ فــراوان دەبێــت. بەمــە تووشــی پــەك كەوتنی سكۆڵەی چەپی دڵ ئەبێت بەشێوەیەكی تیژ، لەزۆربەی كاتەكانــدا نــەخۆش تووشی تەنگەنەفەسی ئەبێت، بەشێوەی پشی تەنگی

(ربو) بە تایبەت لە ناوەڕاستی شەوا. زۆر جار لەبەرە بەیان دا كــاتێ نــەخۆش خەوێكی قوڵی لێ ئەكەوێت، كاتێ هەڵ ئەسێ لەخەو تووشی تەنگەنەفەسیەكی تیژ ئەبێت، نزیكە ئەخنكێت، لەگەڵ ئەمەش لێدانی دڵ زیاد دەكات زیــاتر لــە (١٢٠) لێدان لە دەقیقەیەك دا، سەرەڕای ئەمەش لێدانەكە بەشێوەیەكی نارێكــە، بەمــەش ئاو لەسیە كانی كۆ ئەبێتەوە. درێژە ئەكێشێ ئەم نیشانانە بۆ ماوەی دوو ســەعات یان زیاتر.

چارە سەر:

لە کاتی تەنگەنەفەسیدا لەشوێنێکی خاوێن و هەوا پا ك دابنرێت، (١٠ـ ١٥) ملگم مۆرفین ئەدرێ پێ ی لەژێر پێستەوە، یان (١٠٠) ملگم لە (pethidine). لەگەڵ ئەمەش (امینۆ فلین) ٤/١گم لە رێگەی خوێن ئاوەرەکان بەشێوەیەکی هێمن و لەسەر خۆوەئەتوانرێت دووبارە بکرێتەوەپاش سەعاتێ، یان دووسە عات. (٢/١) ملگم (دیجۆکسین) بەشێوەیەکی تخفیف لە رێگەی خوێن ئاوەرە کانەوە پێ ی بدرێتیان بەبێ تەخفیف لە ماسولکەی نێك بدرێت. هەروەها دەرزی (لازێکس) وەربگرێت. سەرەڕای ئەمەش وەرگرتنی دەرمانی سەرەکی بەرزی پەستانی خوێن.

سینگە کوژێ (AnginaPectoris)

مەبەست لەسینگە کوژێ ئەو ئازارەیـە، کـە لەدڵـەوە سەرچـاوە ئـەگرێت بـۆ ماوەیەکی کەم، درووست ئەبێت بەماندوو بوون وشەکەت بوون، ئەم ئازارە ئـەروات بە حەسانەوە، هۆکاری ئەم ئازارەلە کـەم چـوونی خـوێن بـۆ ماسـولکەکانی دڵـە، روودانی ئەم ئازارە لەم دوو حاڵەتە تێناپەڕێت:

١- کەم چوونی ڕێژەی خوێن بۆ ماسولکە کانی دڵ کەم تر لەحاڵەتی ئاسایی.

٢- پێویستی ماسولکەکانی دڵ بەخوێن و ئۆکسجین زۆر تر لەحاڵەتی ئاسایی، بەتایبـەت لـەکاتی مانـدووبوون وشـەکەتی، سـەرەرای ئەمـەش نـاردنی خـوێن بۆماسولکەکانی دڵ دیاری کراوەو جێگیرە.

نیشانەکان:

نەخۆش هەسـت بـەئازارێکی کتـوپر دەکـات لەسـەرووی نـاو پەنـچك پـشت کۆڵەکەی سینگ بەلای چەپەوە، ئازارەکە بەشێوەیەکی قـورس و تەسـکبوونەوەیە، زۆر جار ئازارەکەبەشێوەیەکی سووك ئەبێت، هەنـدێ جارنـەخۆش هەسـت ئـەکات قورسایەك لەسەر سینگیەتی. ئەم ئازارە ئەگوازرێتـەوە بـۆلای دەسـتی چـەپ تـا ئەگاتە پەنجەی بچووك، هەندێ جار بۆلای دەستی راسـت ئـەبێت بەتـەنیایی، ئـەم ئازارە ئەگوازرێتەوە بۆ شەوێلاگەی خوارەوە، یان بۆ مل، لەگەڵ ئەمەشـا نـەخۆش هەست بەمێروو ژانە دەکاتلەشوێنی ئازارەکەبەشێوەی نەوبە دەست پێدەکات پـاش مانـدووبوون و شـەکەتی، یـان رۆیـشتن، ئـەم ئـازارە نـامێنێ بـە ئیـسراحەتی و حەسـانەوە، درێـژە ئەکێـشێ ئـەم ئازارەبۆمـاوەیی چـەند دەقبقەیـەك، تێناپەڕێتلەچارەگە سەعاتێك. زۆر جار درووست بـونی ئـەم ئـازارە بـەهۆی تـوورە بوون، یان پاش خواردنی زۆر، یان سەرمابوون و هەندێ جـار لـەکاتی چـوونە سـەر ئاوبۆ کەسێ کە قەبز بێتروو ئەدات.

چارە سەر:

ا- دەرمانی سەردەم :

لەکاتی ئازارەکە یا خەپلەی(GlycerineTrinitrine) بخەرە ژێر زمانی ئە تویێتەوە، ئازارەکەی نامێنێ، لەبەر ئەوەی خوێن هێنەری تاجی فراوان ئەکات،لەنێوان ئازارەکان دا پێویستە نەخۆش سێ ژەم یەکێ لەم خەپلانە وەربگرێت (Peritrate)، یان (Segontin)، یان (Propranolole) جگە لەمانە، پێویستە پارێز بکات لەو خواردەمەنیانەی کەچەورن، چارەسەری قەبزی بکات، پێویستە چارەسەری دڵەراوکێ ی بکرێت بەپێدانی (ڤالیۆم)، یان (لیبریۆم). نابێت خۆی ماندوو بکات، ئەگەر ئیشی قورسە پێویستە ئیشەکەی بگۆرێت بۆ سوکتر لەم کارە، پێویستە کێشی دابەزێنێت ئەگەر قەڵەوبێت.

ب ـ دەرمان گیایی :

(٣/١ ـ ١) گم لە میوەی گێوژی ووشك کراودەم بکرێت لەکوپێك ئاوەوە، یان بخورێت سێ ژەم لە رۆژێك دا، یان ئەتوانی سوود لەگەڵاو گوڵی وەربگریت بەم شێوەیە: (کەوچکێکی کوپ بۆ کوپێك ئاو وەك چا ئەکولێنرێ سێ ژەم ئەخورێتەوە، ئەم دەرمانەخوێن هێنەری تاجی فراوان ئەکات، بەرزی پەستانی خوێن ئەهێنێتە خوارەوەوە بەکار ئەهێنرێ بۆ زیاد لێدانی دڵ.

هەوکردنی جومگەکان

هۆکارەکان :

١ـ زیادەرەوی لە خواردنی کاربۆ هیدرات و گەشەپێدەرەکان (منشط) ئەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە، بەهۆی نیشتنی کالسیۆم لەکرکراگەکان دا.

٢ـ کەموکوری لەخوێن بەرەکان بەتایبەت لەوکەسانەیکەتەمەنێکی زۆریان هەیەلەگەیاندنی خوێن بۆ جومگەو چۆك و پێەکان، ئەبێتە هۆی ئازاروو هەوکردن.

٣ـ قەڵەوی ئەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە، وەك جومگەی چۆك و پێەکان.

٤ـ کلۆر بونی ددان، هەوکردنی لەوزەتێن، هەوکردنی لووت، کۆبونەوەی بەکتریالە ناو ڕیخۆڵە کان داگشتیان ئەبنە هۆی هەوکردنی جومگەکان.

چۆن ئەتوانیت بەسەر ئەم هەوکردنەدا زاڵبین:

١ـ خواردنەوەی گوشراوی ئەمانەی خوارەوە :

اـ (٢٢٥) گم لە گوشراوی گێزەر لەگەڵ (٢٢٥)گم گوشراوی کەرەوز.

ب ـ (١٧٠)گم گوشراوی گێزەر لەگەڵ (١٤٠) گم گوشراوی چەوەندەر لەگەڵ(١٤٠) گم گوشراوی خەیار.

ج ـ (٢٨٠) گم گوشراوی کەرەوز لەگەڵ (١٧٠) گم گوشراوی کریفون.

٢ـ گرینگی دان بە حەسانەوەو پارێزکردن لە ماندوو کردنی جومگەکان تا چاك بوونەوە.

٣ـ لابردنی ئازاروو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بەبەکارهێنانی ئارام بەخشەکان.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) گم لەگوشراوی کەوەر بکرێتە پەرداغێك ئاو، رۆژانە دووژەم بنۆشرێ.

٢ـ گوشراوی کوزەڵە دوو ژەم هەر ژەمەی پەرداغێك بنۆشرێ.

٣ـ خواردنەوەی گوشراوی ترێ، یان خواردنی ترێ (٢٠٠) گم رۆژێك دایان خواردنی (٢٠٠)گم مۆز لەڕۆژێك دا.

٤ـ خواردنەوەی گوشراوی تەماتەی گەییو (پێگیشتوو)، (١٥٠) گم لەرۆژێك دا، یانخواردنەوەی گوشراوی کاڵەکی سوور (٢٠٠) گم لەرۆژێك دا.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ ـ بۆ کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکان وەرگرتنی(ئەسپرین) سێ ژەم پاش نان.

٢ـ بەکارهێنانی یەکێ لەمانە (پریدنیزۆلۆنیان دیکادرۆن).

٣ـ بەکارهێنانی تیشکی کورتبۆچارەسەر کردن.

تێ بینی:

هەندێ جارپێویستی بەچارەسەری نەشتەرگەری هەیە.

پشت ئێشە

هۆکارەکان:

١ـ لەوانەیە پشت ئێشە بەهۆی سیلی سیەوەبێت.

٢ـ لەوانەیە پشت ئێشە هۆکارەکەی خزانی ئێسکی بڕبڕەی پشت بێت بەهۆی هەڵگرتنی شتی قورس.

٣ـ وەستان بەپێوە دانیشتنی هەڵە هۆکارێکی باوە بۆ دروست بونی پشت ئێشە.

٤ـ لەوانەیە هۆکارەکەی گرفتی زراو بێت ئازارەکەی بگوازرێتەوە بۆ پشت.

٥ـ ئێشی توند، یان کۆن کردە لەوانەیە نیشانەی گرفتی کۆئەندامی میز بێت.

٦ـ ئێشی خوارەوەی پشت لە هەندێ ژناندا لەکاتی سك پڕی، یان بێنوێژیدا ئاسایە.

٧ـ ئێش لە خوارووی پشت لەوانە نیشانەیەك بێت لە گرفتەکانی منداڵدان، یان هێلکەکان لە ئافرەتاندا.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

١ـ بیبەر + زەنجەفیل + ئاڵەت + دارچینی + مێخەك + گوێز لە هەر یەکێك، یان یەك ئیستیکان + تێکەڵ بکرێ بە موشەما لە باریکای پشت بنرێ بۆ ئینزیلاقوە لەگەڵ ئەمەش کەوچکێ زەنجەفیل لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوینی ئەصڵ تێکەڵ بکرێ و سێ ژەم بخورێت.

٢ـ زیرەی سەوز (١٠٠) گم + سێ پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت ڕۆژی سێ ژەم

بخورێت بۆ ئازاری پشت.

٣ـ گەڵای سنەوبەر(کاژ) دۆشاوی لێ بگیرێ جومگەکانی پێ چەوربکرێتبۆ ئازاری جومگەکانبەسودە ئەگەر بەهۆی ڕۆماتیزمەوەبێت.

٤ـ ئاوی ترێ یەك پەرداغ + ئاوی تەماتەیەك پەرداغبۆ ژەمێکبخورێتەوەڕۆژی دووژەمجومگەکان بەهێز دەکات.

٥ـ ڕیحانە + گوڵی پونگەیەك کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت بخورێت ڕۆژی دوو جار بۆ ئازاری جومگەکانی پشت و ئەژنۆو ئیسقان.

٦ـ پێست و گەڵای داربی (١٠٠) گم + یەك لیترئاو بکوڵێنرێت جاری دوو پیاڵە بخورێ بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ چارەسەری هۆکارەکان کەبونەتەهۆی پشت ئێشە.

٢ـ وەرگرتنی خەپلەی (ئەسپرین) بۆ ئازار بەسوودە.

٣ـ گرینگی بەم ڕێنومایانەی خوارەوە بدە:

أـ هەمیشە بەشێوەیەکی ڕاست بوەستە.

ب ـ خەوتن لەسەر ڕوویەکی لووس و ڕاست و نەجوڵاو.

ج ـ هەڵسان بەوەرزشی پشت (بۆلای ڕاست ـ بۆلای چەپ ـ بۆلای پێشەوەـ بۆدواوە) .

ئێسکە نەرمە (الکساح)

نیشانەکان :

١ـ پەراسووەکان بەشێوەیەکی ڕێك وپێك نابینرێت، بەڵکو بەشێوەی گرێ گـرێ و نارێك ئەبینرێت.

٢ـ ئێسکی دەستی و ئێسکی قاچی خوارە و نارێکە.

٣ـ لە هەندێ حاڵەتی تیژ داجومگەی ئەژنۆی ئاوساوە.

هۆکاری سەرەکی ئەم نە خۆشیەکەمبونی ڤیتامین (دی) بایەخ نەدانی دایکانـە بە منداڵەکانیان کەنایان دەنە بەر تیشکی خۆر.

چارە سەر:

أ ـ دەرمان گیایی:

ئاوی گوشراوی گێزەربدرێ بەمناڵی شیرە خۆرە لەپاش سـێ مـانگی یەکـەمی تەمەنی بە کەوچك چا بۆ بە هێزبوونی ئیسکەکانی.

ت ـ دەرمانی سەردەم:

پ ـ پێدانی قەترەی ڤیتامین (D٣)یان ئەمپولەکەی بەرێژەی (١٥٠٠)یەکـەی دوەلی لەرێگەی دەمەوە.

ج ـ ئەو نەخۆشیانەی، کە ئەگوازرێنەوە

سیرۆژە(الحصبة)

سیرۆژە نەخۆشـیەکی ڤایرۆسـیە تووشـی مـرۆڤ دەبێـت ئـەم نیـشانانەی لێ دەرئەکەوێت.

نیشانەکان:

پەسیو و لووت گیران لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لـەش، ئـاو لـە لـووت هاتن و چاوسوربونەوە و کزانەوە، پاش تێپـەربوونی رۆژێ، یـان دوو رۆژ لـەناو دەم پەڵەی سپی وەك دەنکە خوێ دەردەکـەوێ، پـاش تێپـەربوونی رۆژێ، یـان دوو رۆژ پەڵە لەپشتگوێ وملی دەردەچێ یەکەم جار، پاشان لەسـەر دەم و چـاو لـەش و لـە کۆتایدا لەدەست و لاق، حاڵەتی نەخۆش پاش دەرکەوتنی ئەو پەڵانـەباش دەبێـت، پەڵەکان تا نزیکەی پێنج رۆژ ئەبینرێن.

چارەسەر:

أ ـ دەرمان گیای:

١ـ کەوچکێکی گەورە لە تۆی کەتان ئەکەیتە نـاو قاپێـك ئـاوی گـەرم سـەری ئەگری بۆ ماوەی(١٠) دەقیقە، پاشان ئەی پاڵێوی رۆژانە(١ ـ ٢) کوپ ئەنۆشـرێ بەرێژەیەکی کەم.

٢ـ رێژەیەك لەخەلی سێوگشت پێستی لەشی پێ چەور بکـە پـێش نوسـتنبەمە یارمەتی خروشت و ئارەق نەکردنی شەوانە ئەدات.

٣ـ خواردنی تووە فەرەنگی (فراولە) زۆربەسودە بۆئەوکسانەی کەتوشی سـیرۆژە بوون.

٤ـ حوشتر خۆرە یەك مسقاڵ + یەك پەرداغ ئاوی ساردبخورێتەوە بۆ گەورە بەڵام یەك پیاڵە بدرێ بە منداڵ بۆ سورێژەو ئاوەڵە.

٥ـ (١٠) گم رازیانە + (١٠) گم گەزۆ + یەك پەرداغ ئاو بخورێتەوەسێ ژەم.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی نەخۆش بەپێدانی هەر یەکێ لە مانـە(پاراسـتۆڵ شراب، پاراستۆڵ شاف، ئەسپرین خەپلە).

٢ـ چارەسەرکردنی هەر هەوکردنێك، کە توشی نەخۆش بێت.

٣ـ ئەوەی زۆر پێویـستە گرینگـی پـێ بـدرێت نـەخۆش لـەجێگادا بمێنێتـەوەو شلەمەنی و خۆراکی چاکی پێ بدرێ.

٤ـ بۆ توش نەبون بەسورێژە پێویستە پێکوتی سیرۆژە بـدەن بەمناڵـەکانتان لـە کاتی خۆی کە لە بنکە تەندروستیەکان دەست ئەکەوێت.

تێ بینی:

چـۆن کەسـانی تـر بپـارێزین لـەتوش بـوون بـە سـیرۆژە، پێویـستە نـەخۆش جیابکرێتەوەوە کەلوپەلی خۆراکی جیابکرێتەوە، تێکەڵ نەکرێت لەگەڵ مناڵـەکانی تر، رێگە نەدرێت بچێت بۆ قوتابخانە تاکو (١٠) رۆژ.

سیرۆژەی ئەڵمانی

ئەمەش وەك سوریژە نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە، بەڵام توند ترە لەسوریژە، سێ، یان چوار رۆژ دەمێنیتەوە، دەبێتە هۆی پەڵەیەکی سوك زۆر جار، رژێنە لیمفاویەکانی مل و پشت سەر دەئاوسێن.

گوێ ڕەپە (نكاف)

ئەم نەخۆشیە بەتاو ئازار دەست پێدەکات، کاتێ منالێ دەمی خۆی ئەکاتە، یان کاتی خواردن لەمیانی دوو رۆژ دا، ئاوسانێکی کەم لەژێر هەر دووگوێ لەنزیك چەناگەوە دەردەکەوێ، زۆر جار ئاوسانەکە لەیەك لاوە دەست پێدەکات دەکشێ بەردو لاکەی تر.

ماکەکانی ئەم نەخۆشیە:

ئەو منالانەی یانزە سالیان تێپەراندوە، لەوانەیە هەست بەئازاری سك بکەنوە، یان ئاوساوی بە ئێش لە گونیان (لەنێر) یانلەسنگ (لەمێ) پاش تێپەربونی هەفتەیەك لە تووش بونیان پێویستە لەسەر ئەو کەسانە پشو بدەن، کیسەی بەفر بخەنە سەر ئاوساویەکە بۆ کەم کردنەوەی ئازارو و ئاوساویەکە.

چارە سەر:

بۆ ئازاروو تاکەی دەکرێ ئەسپرین وەربگری لەگەڵ خواردنی سوك و بەپیت بۆ منالەك، جێگای ئاماژەیە ئاوساوی ژێر گوێ پاش تێپەڕبونی(١٠) ڕۆژ بەبێ پێویستی دەرمان ئەنیشێتەوە.

کۆکە ڕەشە (السعال الدیکی)

نیشانەکان:

بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ـ ئاوهاتن لەلوت، ئازارێکی زۆر هەست پێدەکات ـ کۆکەی توندو بەئێش ـ هەندێ جار لەگەڵ کۆکەکە رشانەوە روو ئەدات ـ بێتاقەتی و شەکەت بون ـ دەنگی کۆکە لەدەنگی کەڵەشێر دەچێت.

چارە سەر:

أـ دەرمان گیایی:

١ـ (٢٠) گم لەجاترە + (٢٠٠) گرام ئاو بیکوڵێنە ئەم گیراوەیە بنۆشە سێ کوپ لە ڕۆژێك دا.

٢ـ کەوچکێکی گەورە لە گیای مۆرد، بکەرە پەرداغێك ئاو پاش کوڵاندن پاکی بکەرەوە، شیرنی بکە بەشەکر (١ـ ٣) کوپ لەم گیراوەیە بنۆشە.

٣ـ کەوچکێکی گەورە لە تۆوی شمڵی ووردکراو بکەرە ناوکوپێك ئاو، پاشان بیکوڵێنە و پاکی بکەرەوە لەخڵتەکەو، پاشان شیرینی بکە شەکر بیخۆرەوە کاتێ تووشی کۆکەو تەنگەنەفەسی دێت.

٤ـ گوشراوی ئاوی کەرەووز، ڕۆژانە نیو پەرداغ بخورێتەوە بۆماوەی (١٥ـ ٢٠) ڕۆژ بۆ چارەسەری کۆکەو کۆکە ڕەشە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ بەکارهێنانی دژەزیندەکان وەك (اریسرومایسین ـ تتراسایکلین ـ امپی

سیلین ـ امۆکسیسیلین).

٢ـ بەکارهێنانی شروبی کۆکە.

٣ـ منالّ کەتوشی کۆکە ڕەشە ئەبێت و خەوی ئەزرێتنەوا سوود لە فینۆباربیتالّ وەردەگریت.

ملە خڕێ (وەناق)Diphtheria

نیشانەکان:

بەشێوەی پەسیو دەست پێدەکات، سەرەرای ئەمەش بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، وسەرئێشەوکزانەوەی گەروو، هەندێ جارپەردەیەکی زەرد مەیلەو خۆلەمێشی لە بەشی پشتەوەی گەروو، جارجارلەناو لووت یا لەسەر لێو دەردەکەوێ، لەوانەیە ملی نەخۆش بئاوسێ و بۆنی هەناسەی بۆگەنە.

چارەسەر:

١- لەشوێنێکی جیا لەماڵەوەلەسەرجێگا نەخۆش دابنێ.

٢- دژەزیندەکان وەك خەپلەی پەنسلین، یان دەرزی پەنسلینبەکاربهێنرێت.

٣- غەرغەرە کردن بە ئاو و خوێ.

٤ ـ هەڵمی ئاو هەڵمژیت رۆژی چەند جارێك، بۆبەرگری لەم نەخۆشیە پێویستە منداڵەکانمان بکوترێن بە پێکوتی سیانی.

ئەونەخۆشیانەی لەڕێگای پاشەڕۆوە ئەگوازرێتەوە

کۆلێراColera

نیشانەکان: نەخۆش توشی سك چوونێکی تیژ ئەبێت، لەگەڵ رشانەوە، رەنگی سك چونەکەی لە رەنگی ئاوی برنج ئەچێت، بەهۆی لەدەست دانی ئاوێکیزۆر لە لەش پەستانی خوێن دائەبەزێ، رەنگی پێستی شین هەڵ ئەگەرێ، دەنگی کز ئەبێت، گرژبونی ماسولکەکانی لەش و توش بوونی بە ئازار، لەگەڵ ووشك بونی دەم و زمان،لێدانی دڵی هێواش ئەبێت، هەروەها نزم بونەوەی پلەی گەرمی لەش.

چارە سەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- مشتێکی دەست لە پیاز بکەرە ناو نیو لیتر ئاوی سارد، پاشان بیکوڵێنە، دوای کوڵاندن سەری بگرە، جێی بهێڵەبۆماوەیەك کەمتر نەبێت لە (١٠) دەقیقە، پاشان خڵتەکەی جیا بکەرەوە ئەم گیراوەیە بکە بە دووسێ بەش ئەمە بنۆشە چەند جارێك لە رۆژێك دا لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانی پزیشك.

٢- سێ قەترە لە رۆنی قەنەفڵ بکەرە ناو کوپێك چا، یان شیر بینۆشە لە ژێر چاودێری پزیشك.

٣- پێدانی جۆرەکانی سێوبۆ منداڵ زۆر بەسوودەکە توشی کۆلێرا ئەبێتوە ئەبێت هیچ خواردنێکی نەدرێتێ لەم ماوەیەدا بۆ ماوەی (٢٤) سەعاتوەپێی بدرێ بەرێژەی (٧- ٩) سێو لە رۆژێك دا.

٤ـ کەوچکێکی بچووك لە هاراوەی تۆی شملی بکرێتە ناو نیو لیتر ئـاوی کـولاّو بۆ ماوەی دەقیقە یەك، پاشان ئەپالێورێت، ئەنۆشـرێ کەوچـکێکی گەورەلـە هـەر سەعاتێك دا.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بەکارهێنانی دژە زیندە کان وەك (تتراسایکلین ـ کلۆرام فینیکۆلّ ـ دۆکسی دار ـ بکتریم).

٢ـ دەست گرتن بەسـەر ڕشانەوە.

٣ـ گەڕاندنەوەی شلە بۆ لەشی مرۆڤ بەپێدانی (رینگر ـ نۆرمالّ سەلاین).

زەحیری

بریتی یە لە هەوکردنی ناوپۆشی ڕیخۆڵە ئەسـتورە، هۆکارەکەشـی زینـدەوەرێك ناودەبرێت بە (شیگا باسیلوس) کە دەردەچێت لەگەلّ پاشەرۆ، ئەمەشزۆر ترسناکە لە بەر ئەوەی ئەبێتە هۆی لەدەست دانی شلەیەکی زۆرلەلەشی مرۆڤکەزۆرپێویستی پێیەتی، ئەمـەش زۆر کەمـە لـەو ولاّتانـەی، کـە مەرجـەکانی تەندروسـتی تێـدا پەیرەودەکرێت.

جۆرەکانی زەحیری:

١- زەحیری ئەمیبی: ئەم جۆرە زۆر بلاّوە، زۆربەی خـەڵکی توشـی ئەبنبـەبێ ئەوەی سەرنج بدەن کەتوش بوون لەبەرئەوەی ئەم مشەخۆرە ئەچێت بۆلەشـی مـرۆڤ لە ڕێگەی خۆراکەوە.

نیشانەکان: سك چوون ـ ئازار لە ناوسك ـ گرژبونی سك ـ پاشەرۆکەی کێم و خوێنی تێدایە ـ بەرزبونـەوەی پلـەی گـەرمی لـەش ـ زیـاد بـونی لێـدانی دلّ ـ هەندێ جار بوونی ئازار لەسك بەبێ سك چوون ـ جێگای ئاماژەیە ئـەم نیـشانانە بەدوایەك دادێن ـ نەخۆش ئەچێتە سەرئاو زیاتر لە (١٠) جار لەڕۆژێك دا.

٢ـ زەحیری (ذَقی): لەزەحیری ئەمیبی ئەچێت، بەڵام کەمتر بڵاوە، هۆکارەکەی کە مرۆڤ توشی ئەم نەخۆشیە دەکات مشەخۆری بەرازە، کارناکاتە سەر جگەر.

٣ـ زەحیری باسیلی: هۆکارەکەی شگێلای باسیلی یە.

نیشانەکانی:

چونە سەر ئاو زیاتر لە (١٠٠) جار لە رۆژێك دا ـ حەزکردن بەرشانەوە ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش ـ گرژبونی سك ـ لە دەست دانی ئارەزووی خواردن ـ منالْ زیاتر توش ئەبێت لە گەور ـ ئەگوازرێتەوە لە رێگەی مێش و مەگەز هەروەها لە رێگەی خۆراکی پیس بوو ـ ئەبێتە هۆی لەدەست دانی شلەی لەشوە کەم و کوری لە خۆراك.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ گێزەری هاردراو بدرێ بە نەخۆش رۆژی سێ جار لەگەڵ ژەمە خواردنەکاندا.

٢ـ (٢ـ ٣) دنکە قەنەفڵ بکەرە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو بیهێڵەرەوە بۆ ماوەی (١٠) دە قیقە پاش پاڵاوتن گیراوە بنۆشە.

٣ـ کەوچکێکی گەورە لە گوڵی حاجیلە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو بنۆشرێ دوای خواردن.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١- پێدانی تتراسایکلین هەر ٦ سەعات ٥٠٠ ملگم بۆ ٣ رۆژوە یانفلاجیل.

٢- بوژاندنەوەی لەشی نەخۆش بەشلە لەرێگەی خوێن ئاوەرەکانەوە وەك (G- S- N- RINGER-S).

٣- پێدانی پلاسیل بۆ ڕشانەوە.

٤- پێدانی باسکۆپان بۆ خاوکردنەوەی گرژبوونی سك.

٥- پێدانی دۆکسی دار یەك ژەم٣٠٠ ملگم زۆر بە سوودە، بەڵام نادرێت بە سك پڕ.

٦- فورازۆلیدۆن١٠٠ملگم ٤X بۆ ٣ ڕۆژ بۆ گەورە.

گرانەتا (Typhoid)

نیشانەکان:

سەرئێشە ـ هەندێ جار هەوکردنی گەروو ـ بەرزبونەوەی پلـەی گـەرمی کـە ئەگاتە (٤٠) پلە، ئەم بەرزبونەوەیە بەشێوەیەکی پەیژەی ئەبێتلەماوەی (٧ـــ ١٠) رۆژ دا، پاشان پلەی گەرمی دائەبەزێت لەپاش چوار هەفتە، زۆربەی کـات نـەخۆش لەرز ئەی گرێت، ئارەزووی خواردنی کەم ئەبێتەوە، یـان نامێنێـت، هەنـدێ کـەس تووشی سك چونێکی ئاوی رەنگ سەوز ئـەبێت، هەنـدێکیان توشـی قـەبزی دێـن، پەڵەی سوور لەسەر سینگ و سك دەرئەکەوێت پاش دوو هەفتە.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی:

١ـ (٥٠) گم رەشکە + (١٠) گـم بیبـەر + (٥٠) گـم سـیر + (٢) لـیتر ئـاو بکوڵێت سێ ژەمژەمی پیاڵە یە، کە بۆ ماوەی سێ رۆژ بنۆشرێ پێش نان خواردن.

٢ـ جاترە + نەعنا + گوڵی پنگ (پـونگ) جـاری دووکەوچـك + لـەناو یـەك پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت بخورێتەوە پێش نان بۆ ماوەی(٥) پێنج رۆژ.

٣ـ رۆنی کەتانرۆژی سێ ژدم ژەمی کەوچکێك بنۆشرێ لە نێوان خواردنەکاندا.

٤ـ خواردنی پیازی خاو لەش پاك ئەکاتـەوە رێگـە لـە گەشـە کردنـی گرانـەتا ئەگرێت.

ب ـ دەرمانی سەردەم:

١- بـــەکارهێنانی دژە زینـــدەکان(ئەمۆکـــسی ســـیلین ـ ســـیپرۆدار ـ ستربتۆمایسین ـ بەکتریم).

٢- وەرگرتنی ئەسپرینیان پاراستۆڵ بۆ دابەزاندنی‌پلەی گەرمی لەش.

٣- خواردنی باش و حەسانەوەیەکی باش.

لەرزووتا (Malaria)

نیشانەکان : .

لەرز لەگەڵ ئازاردەست پێدەکات(١٥ـ ٦٠) دەقیقە درێژە ئەکێشێ، هەندێ جارورێنە دەکات ـ دوابە دوای لەرزەکە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش دەست پێدەکات بۆ (٤٠) پلەی سەدی، یان زیاتر بەرز ئەبێتەوە، ئەندامەکانی لەشی نەخۆش لاواز ئەبێتوەلەگەڵ ئەمەش پێست سوور هەڵ ئەگەرێ، ماوەی چەند کات ژمێر درێژە ئەکێشێ ـ لەکۆتایدا ئارەق دێتە خوارەوە، پلەی گەرمی لەش نزم ئەبێتەوە، لەکۆتایی لەرزووتایەکەدا، نەخۆش هەست بەچاك بونەوە دەکاتتارادەیەك، جێگای ئاماژە پێکردن لەرزووتا ئەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەردوو یا سێ رۆژ جارێك (ئەمەش پشت بەبابەتی مەلاریاکە) ئەبەستێ، بەڵام لەوانەیە لەسەرەتای نەخۆشیەکەوەپلەی گەرمی لەش هەموو رۆژێ روودەدات لە منالان دا، یان ئەونەخۆشانەی، کە لەمەوپێش توش بو ون.

چارەسەر:

اـ دەرمان گیایی :

١ـ رازیانە + گەڵای بی پاش کوڵاندنسێ ژەم ئەخورێت.

٢ـ گەڵای بی + گەڵای سورە چنار + گەڵای هەڵوژە لە هەر یەکێکیان دوو کەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێنرێت و بخورێت بەجارێ رۆژانە دووژەم.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

پاش دڵنیابوون تووش بوون بە لەرزو تابە هۆی شی کردنەوەی خوێن ئەوا کلۆرۆکوین لەپاشا پریما کوینبەکار ئەهێنرێت لەژێر چاودێری پزیشك.

تای مالتا(Broceloses)

نیشانەکان :

نزیکە بەتاو لەرز دەست پێبکات، هەندێ جاریش کەم کەمە دەست پێدەکات، هەست بەماندووبوون و بێتاقەتی و ئارەزووی خواردن کەم بوون و، یان نەمانی. سەرئێشەو ـ ئازاری گەدە دەست پێدەکات،هەندێ جار جومگەکان ئازاریان توش ئەبێت ـ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەندێ جار توند ئەبێتیان مام ناوەندی ئەبێ، زۆربەی جار لەرزەکە لەدوای نیودرۆ دەست پێدەکات، بە ئارەقەکردنی بەرەبەیان نامێنێ، جێگای ئاماژەپێکردنەتای مالتای کۆن کردە (درێژ خایەن)، تایەکە لەوانەیە بۆ چەند رۆژێك بووەستێ، پاشان ئەگەڕێتەوە، لەوانەشە تای مالْ تا بۆ چەند ماوەیەکی درێژە بکێشێ گەر چارەسەر نەکرێت، هەندێ جار رژێنە لیمفاویەکان دەئاوسێن.

چارە سەر:

اـ دەرمانی سەردەم:

بەکارهێنانی یەکێ، یان دوان لەمانە (ریفادین کپسول + دۆکسی دار کپسول)، تتراسایکلین کپسول ـ (دۆکسی دار کپسول + ستربتومایسین ڤیالْ) ـ ، یان (ریفادین + بەکتریم).

أ ـ دەرمان گیایی:

(١٠٠) گم لە گیای (طفرة)[١] ی سەوز بەگەڵاو ڕەگەکەیەوە، ئەکەیتە ناویەك لیتر ئاوی کوڵاو پاش سەرگرتنی هێشتنەوەی بۆ ماوەی(٢٥) دەقیقە، شیرن ئەکرێت بە هەنگوین ڕۆژانە چوار کوپ ئەنۆشرێ.

١ـ طفرة= اذان الفار= حريشة(جزائير) = Piloselle.

نەخۆشی شەکرە

نیشانەکان :

تینویەکی بەردەوام ـ میزکردن چەندجارێك و بە رێژەی زۆرماندوو بوون بە بێ هۆ ــ خوران هەوکردنی پێست کەماوەیەکی درێژ دەخایەنێت ـ لەحاڵەتە توندەکانی بەرزبونەوەی شەکر لە خوێن دا ئەم نیشانانە ئەبینین (کەم کردنی کێش ـ مێرو ژانەوە ئێشی قاچ و دەستەکان برینی قاچ چاك بوونەوەی زۆر زەحمەتە ـ بێهۆش بوون).

چارەسەر:

١ـ دەرمان گیایی:

١ـ لەبری نان یەکێ لەمانە بخۆ (حرشف (ارضی شوکی) ـ پەتاتە ـ قلقاس رومی).

٢ـ لەبری چا :

اـ (٤٠) گم لەرەگی تاڵیشکی ووشك کراوەی هاڕراو ئەکەیتە ناو یەك لیتر ئاوی کوڵاو پاش (١٥) دەقیقە ئەنۆشرێ لە بری چا.

ب ـ یان رەگی تاڵیشك (٢٠) گراموشك کراوە بۆ یەك لیترێك ئاو پاش کوڵاندنی بۆماوەی (٥) دەقیقە و دەم کردنی بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، پاشان ئەنۆشرێ.

٣ـ هەموو بەیانیەك نیو کوپ لە ئاوی گیراوەی فاصۆلیای سەوز بنۆشە.

٤ـ (٤٠) گم لە تۆوی شملی ئەکەیتە ناو یەك لیتر ئاو ئەی کولێنی بۆ ماوەی (١٥) دەقیقە ڕۆژانە یەك کوپ ئەنۆشرێ لە دە ڕۆژی یەکەمی هەر سەرە مانگێك.

٥ـ سێ ژەم هەر ژەمێك ڕێژەیەك لە گەلاّی ووشك کراوە، یان تازەی (تووی ڕەش) ئەکەیتە پەرداغە ئاوێکی کولاّو سەری ئەگری پاش (١٥) دەقیقە پاك کردنەوەی لە خلتە ئەنۆشرێ.

٦ـ سێ ژەم بۆ هەر ژەمێك یەك کەوچکی چێشت لە گەلاّی گوێزی ووشك کراوە ئەکەیتە یەك پەرداغ ئاوی کولاّو دوو، تا پێنج پیالّە ئەنۆشرێ.

٧ـ شملی + ڕەشکە + گژنیژ ١٥٠ گرام، ٥٠ گم لەم تێکەلّەیە ئەکرێتە نیو لیتر ئاو ئەکولێنرێ بە ڕۆژێك ئەنۆشرێ بۆ چارەسەری شەکرە و بەرزی پەستانی خوێن.

٨ـ زەنجەفیل + دارچینی یەك کەوچك + یەك چەرداغ ئاودوای کولاّن بخورێتەوە بۆ شەکرە و بەرزی پەستانی خوێن.

٩ـ ئاوی گێزەر و ئاوی شێلم بنۆشرێ لەبەر ئەوەی ئەنسۆلینیان تێدایە.

ب ـ دەرمانی سەردەم :

١ـ داونیل خەپلە.

٢ـ بەکارهێنانی ئەنسۆلین لەژێر چاودێری پزیشك.

سوتانەوەی ناوگەڵی منالْ

هۆکاری ئەم نەخۆشیە:

ئەم نەخۆشیە توشی زۆربەی منالْی شیرە خۆرە ئەبێت، بەهۆی کەموکوری هەرس کردنەوە، یان نەبوونی پاك وخاوێنی لە ڕێگەی بەکارهێنانی دابی (حفاظة) تەڕوو شێدار، یان جۆری دابی پلاستیکی گەر بەر پێستی منالْ ئەکەوێت، یان بەهۆی کەم گۆڕینی پۆشاکی منالْ، هەروەها هەندێ جار هۆکارەکەی بەکارهێنانی مژادی پاك کەرەوەیە (تایت) کە کاریگەری نەگەتیڤیانەی ئەبێت لە سەر پێستی منالْ.

نیشانەکان:

پەڵەی سوور لەنێو رانی منالْ بەدی ئەکرێ سەرەتا بەپەڵەیەکی بچووك ، **پاشان گەورە ئەبێت کە شەق بوون و برینداربونی بەدوا دادێت. ئەگونجێ منالْ لە هەفتەی** یەکەمی تەمەنی توش ببێت.

چارەسەر:

١ـ هەموو ڕۆژێ منالْ بەئاوی گەرم و صابون بشۆ، بەشێوەیەك میزوو پیسای بەشێوەیەکی زۆر باش پاکی بکەرەوەدو ، پاشان وشکی بکەرەوە، چەوری بکەبە هەتوانی (زینك ئۆکساید)ئەمە ئەبێتە ڕێگر لەترشانی میزو هاوسەنگی کارلێکی میزی ترشا ئەگرێت لەشەوو و لە ڕۆژ.

٢ـ بەکارهێنانی گیراوەی ئایوزین (Eosine)یەك گرام، یان دووگم بکەرە ناو(١٠٠) گم ئاوی پاك.

٣ـ بۆ ڕێگە گرتن لە توش بوونی منالْ بە سوتانەوەی ناو گەڵی پێویستە ڕۆژانە بدرێتە بەر خۆروە زوو زوو دابی بگۆردرێت.

ئازاری ددانی شیری

هاتنە دەرەوەی ددان لەمنالّی شیرە خۆرە لەنێوان مانگی پێنج و حەوت درێژە ئەکێشێ ئەم ددان هاتنە تاکو نۆ و دەی تەمەنی منالّ، منالّ توشی ئازار ئەبێت لە کاتی هاتنە دەرەوەی ددان، ئازارەکە لە منالّێکەوە تا منالّێکی تر بەشێوەی سووك، یان تیژ هەست پێدەکرێت.

نیشانەکانی دەرکەوتنی ددانی شیری:

١ـ لەشەوا هەست بە قەلەقی منالّ دەکرێ بەهۆی بوونی ئازارلەدەم و پوکی.
٢ـ سوربونەوەی پوك و ئەستوربونی شوێنی دەرکەوتنی ددان.
٣ـ گەستنی پەنجەکانی خۆ، یان گەستنی هەرشتێ کەبەر دەستی بکەوێت.

ئەوەی لەسەر دایك پێویستە:

١ـ پێویستە لە سەر دایك چاودێریەکی ووردی منالّ بکات لەکاتی دەرکەوتنی ددان، ئەمەشبەپێدانی شتێکی پاك کە بیگەزێت وەك پلاستیکی تایبەت بە دەرکەوتنی ددان، یان گێزەرێکی پاك، یان سێوێکی پاك، کە منالّ بیگەزێ و یاری پێبکات، چاودێری قوت نەدانی بکات.

٢ـ پێویستە لەسەر دایك زۆرگرینگی بەخۆراکی منالّەکە ی بدات لەکاتی هاتنەدەرەوەی ددانی شیری، ئەمەش بەپێدانی ڤیتامین (D)کە یارمەتی گەشەی ئێسك دەدات.

٣ـ کاتێ منالّ رەتی کردەوە بەپێدانی ئەو خۆراکانە پێویستە لەسەر دایك خۆراکی نەرم و ساردی پێش کەش بکات وەك شیری سارد.

٤ـ دایکی بەرێز گەر هەستت کرد منالّەکەت ئازاروو تای زۆری هەیەئەوائەتوانی نیو خەپلەی ئەسپرینی بدەیتێ، پێویستە زۆر ئاوی کولاّوی سارد کراوەی بدەیتێ.

خەمۆکی

نەخۆشیەکی بڵاوەبەزۆری توشی کەسانی بەساڵا چوو ئەبێت ئەمەش بەهۆی نەتوانینی دیاری کردنی هۆکاری نەخۆشیەکە بەشێوەیەکی دروست و لەجێگای خۆی. لەبەرئەوەی نیشانەکان جیان و جۆراو جۆرن دوورن لە نەخۆشیە تەقلیدیەکان، بەساڵا چووەکان نالّەی ئازاری لاشەیان دەردەبڕن. کە هۆکارەکەی لاشەی نیە. ڕێژەی خەمۆکی لە بەساڵاچوەکان کە لە خانەی تایبەت بەخۆیان دەژین، دەوڵەت سەرپەرشتیان دەکات بەرێژەی(١٥ـ ٢٠)٪، ڕێژەکەش زیاد دەکات بەزیاد بوونی تەمەن.

هۆکارەکانی خەمۆکی:

١- کۆچی دوای هاوبەشی ژیان (خێزانی).

٢- دوورکەوتنەوەی بەساڵاچوو لەماڵی خۆی ژیان بردنەسەری لە شوینە حکومیەکان کەتایبەتە بە خۆیان.

٣- هەست کردن بەکەموکوری لاشەی و فکری.

٤- توش بوون بەئازارێکی بە ئێش بەهۆی هەرنەخۆشیەك.

٥- توش بوون بەنەخۆشیەکی درێژ خایەن.

٦- فشاری دەروونی و مادی و مەعنەوی کەتوشی بەساڵا چوو ئەبێت.

٧- نەبوونی تەئمیناتی ژیان بۆ بەساڵاچوەکان و ترسان لە داهاتوو.

٨- هەندێ دەرمان کەبەکار دەهێنرێت بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان.

٩- کەم و کوری لەرژێنی دەرەقی.

١٠- جەڵتەی مێشك.

١١- نەبوونی سەربەخۆی بەساڵا چوو.

بنەمای دەست نیشانکردن :

١ـ گرینگی نادات بەشتی پێویست.

٢ـ دەرچوون لە بازنەی ئاگالە خۆبوون.

٣ـ بوونی کێشەی ئاشکراو دیار لە دەروونی نەخۆش.

٤ـ نەخۆش سوك هەڵدەستێتبە ئیشی سادەو ساکار.

٥ـ نەخۆش دڵ تەنگەو زۆر خەم دەخوات و بێهیوایەو گرینگی بە خۆی نادات.

٦ـ قسەو جوڵەو بیر کردنەوەی هێواشە.

٧ ـ نەخۆش توورەو تەنگاوەو بەردەوام ئەلێت سەرم دێشێ.

٨ـ خەوی نیەو زۆر خەوی دەزڕێت.

٩ـ بێتاقەتەو کێشی دائەبەزێت.

چارەسەر:

اـ دەرمانی سەردەم :

١ـ دڵدانەوەی نەخۆش و گرینگی پێدانی.

٢ـ وریابە خۆی نەکوژێت.

٣ـ پێدانی ئەمیتریبتیلین (١٠ـ ٢٠) ملگمبە پێی نەخۆشیەکە سێ ژەم.

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- ڕۆژی سێ جار گیایی (قنطورین) ژەمی دووکەوچك + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت پاش پالاوتن بخورێتەوە بۆهێور کردنەوەیمێشك.

٢- یەك کەوچك لە گوڵە شەرمن + یەك پەرداغ ئاو بکوڵێت پاش پالاوتن

ئەمە بۆژەمێك بخورێت، رۆژانە سێ ژەم ئەمــە بنۆشــە بــۆ (١٠) رۆژ بــۆ ئــارامی مێشك.

٣- بۆ چارەسەری خەمۆکی + هیستریا: (٢ـ ٤)گم لەبەشــی ســەردوەی گــوڵی (رجل لحمام) بیکەرە کوپێــك ئــاو وەك چــا بیکوڵێنــە ، پاشــان رۆژانــە ســێ ژەم بینۆشە.

بیرۆ

بریتی یە لە هەستیاری پێست، دەرئەکەوێ بەشێوەی پەڵەیەکی سوور تویکلی سپی هەڵ ئەدات لەسەر رووی پێست، بەتایبەت دەم و چاوو گەردەن و دەست، ئەمەش تووشی گەورەو بچووك ئەبێت زیاتر منالّ نزیکترە لەتووش بوونبەم نەخۆشیە بەشێوەیەکی زیاتر.

هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە :

١- خواردنی هێلکەو گەنم.

٢- بەرکەوتنی پێستبە صوف و مژادەپاك کەرەوەکان (تایت).

٣- تێکەڵ بوونی مرۆڤ لەگەڵ پشیلەو سەگ.

٤- تێکەڵی مرۆڤ لەگەڵ ئەو ئامێرانەی کە تۆز زۆر دەکەن.

٥- زۆر خۆشوشتن و بەکارهێنانی صابونی ڕەق.

٦- ئەگەری بوونی موو لەشوێنەکانی خوارووی سکو ژێر باڵ.

نیشانەکان:

١- سووربونەوەی پێست، خوروشتێکی بەهێزوە شەق بونی لە ئەنجامی خروشتەکە.

٢- دەرکەوتنی زیپکەی پڕ لە ئاو.

٣- بێتاقەتی و گریان لە دەست ئازارەکان.

چارە سەر:

١ـ ڕێگای خۆپاراستنلەم نەخۆشیە کە تێکەڵی گیانەوەرانی ماڵی نەبێتوە دوورە پەرێز بێت لە بەکارهێنانی صوف و مووە ئەو پۆشاکانەی، کە گەرمن و تۆز هەڵ دەگرن.

٢ـ دوورکەوتنەوە لەو خواردن و خواردنەوانەوەی ئەوخۆراکانەی کە نەخۆشیەکە زیاتر ئالۆز دەکەن وەك خواردنی گەنم ـ گوشراوی پرتەقاڵ ـ خواردنی چوکلیات و ماسی ـ هێلکە.

٣ـ حەمام کردن بەئاوی شلەتێن بەبێ صابوون، خۆپاك کردنەوەبە جاترەی کێوی.

٤ـ بەکارهێنانی هەتوانی نەرم کەرەوەوەك مرهەمی ئاوی گوڵ.

٥ـ شوشتنی پۆشاك بەصابوون پاك کردنەوەی بەشێوەیەکی زۆرباش.

أ ـ دەرمانی سەردەم:

١- دڵ نەوای نەخۆش.

٢- بەکارهێنانی پاك کەرەوەیەك کەخورشت درووس نەکات.

٣- بەکارهێنانی دژەزیندەکان گەر هەوکردن هەبوو.

٤- بەکارهێنانی ستیرۆید لەڕێگای خواردن، یان لەڕێگای چەورکردن، یان هەردووکیان بەیەکەوە.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ چەورکردنی بیرۆ بەتێکەڵەی هاڕاوەی شملی + ڕۆنی گەرچەك بەیانیان پێش نوستن.

٢ـ کولاندنی (٢٥)گم لەگوڵی بنەوشەی سێ ڕەنگ لەیەك لیتر ئاوی کولاو وە دەم بکرێت (٥ـ ١٠) دەقیقە ، پاشان بپالێورێت دوای پالاوتن بنۆشرێت یەك کووپ بۆ هەر ژەمێك.

٣ـ پەتاتە بنجندرێت لێك بدرێت بەشێوەیەکی زۆر باش وەك کە مادە لەسەر پێست بنرێت ڕۆژانە.

٤ـ پیاز + جاترە: گوشراوی پیاز + گوشراوی جاترە تێکەڵ بکرێت بەرێژەیەکی یەکسان لەگەڵ ڕۆنی گەرچەك شوێنی بیرۆکەی پێ چەور بکرێت، بەڵام پێش ئەوەی چەورکرابێت بە سرکەو ووشك بوبێتەوە. ئەمە دووبارە بکەرەوە.

هەوكردنی پەنكریاس

جۆرەكانی:

١- هەوكردنی پەنكریاسی تیـژ: ڕووئـەدات بـەهۆی تێـك چـوونی شـانەكانی پەنكریاس یانبەهۆی كاریگەری ئاوگی پەنكریاس كە نەڕوات بۆ ریخۆڵەكان.

نیشانەكان :

ڕشانەوەو دڵ تێكـەڵهاتن بەشـێوەیەكی كتـو پـڕ - ئـازارێكی بـەهێز دەسـت پێدەكات لە سەرووی سكەوە ئەی داتە پشت - ئارەقەیەكی زۆر - هەڵاوسانی سك لەگەڵ ئازارێكی تیژ وەك ئازاری گرژبوونی زراوە، كە بەردی تیابێـت، یـان گیرانـی ریخۆڵەوە، یان ئازاری كون بوونی برینی گەدە، زۆر جار ئەمـە درێـژە ئەكێـشێ بـۆ توش بوون بە صەدمە.

٢- هەوكردنی پەنكریاسی درێژ خایەن: دروست ئەبێت بـەهۆی ئـەم نەخۆشـیانە (خوگری بەخواردنەوە بێهۆش كەرەكان ـــ سـفلس - سـیلی سـی - بـەردی زراو - بەردی پەنكریاس - شێرپەنجە- برینی گەدە.

نیشانەكان :

زیاد بون بێتاقەتی - شەكەتی لاشەی ی گشتی - بۆنێكی بۆگـەن ئـەكرێت لـە پیسایی - ئازارێكی بەئێش - خراپی هەرس كردنی خـواردنی گۆشـت و چـەوری ـــ بەرزبونەوەیەكی كەمی پلەی گەرمی - لێدانی دڵ بەرێژەیەكی زۆر - ئازارێكی زۆر لەسك.

چارەسەر:

١- هیچ شتێکی مەدەریێ لەرێگەی دەمەوەوە دەرکێشانی هەرشتێ لەگەدەیایەتی.

٢- پێدانی شلەمەنی بەگوێرەی پێویست(٢ـ ٣) لیتر رۆژانە.

پێدانی ئەترۆپین (٠,٥)ملگم هەمو (٣)سەعات، پاشان هەمو (٦)سەعات ئەمە دەردراوی گەدە و پەنکریاس ڕادەگرێ لە یەك كات دا نابێت مۆرفین بەکاربهێنرێت.

٣- پێدانی (٢٥٠ ـ ٥٠٠)ملگم شلە لەرێگەی خوێن ئاوەرەکانەوە، پاشان گەر پێویستی کرد بەکارهێنانی دیکستران پێدانی دۆپامینگەر پاڵەپەستۆی خوێنی نزم بوو.

٤ـ پێدانی ئەمپیسیلین (٥٠٠ـ ١٠٠٠)ملگم هەر (٦)سەعات جارێ.

٥ـ پێدانی (Al Mg)دژە ترشان.

٦ـ پێدانی ئەنسۆلین بەرێژەی پێویست گەر پێویستی کرد.

٧ـ پێدانی(O٢)گەر نەفەسی باش نەبوو.

هەوکردنی پەتی ناووك

پەتی نـاوك: بریتـی یـە لەوپەتـەی کـەمناڵ بەدایکیـەوە ئەبەسـتێتەوە لـەناو سکیاوەلەرێگەی ئەمەوە خۆراك ئەچێت بۆمـناڵ، ئەم پەتـە ئەبڕدرێتلـەکاتی منـاڵ بـوون، بەمـە لـە دایـك جیائەبێتـەوە، ئـەم جیابونەوەیـە منـاڵ تـووش ئـەکات بەهەوکردنی ئەم پەتەو و دەورووبەری، هۆکاری سەرەکی توش بوونی مناڵ گرینگی نـەدانی دایکـە بـە پـاك و خـاوێنی بەشـێوەیەکی زۆربـاش. پـاك نەکردنـەوەی ناوچەکەبەگۆزێکی پاك، بەمە بەکتریا کۆئەبێتەوەلەسـەر ئـەم ناوکەوئەبێتـە هـۆی هەوکردنی.

نیشانەکان:

١ـ ئەستوربونی ناوك و سوتانەوەی ناوکو دەورووبەری.

٢ـ دەرکەوتنی دەردراوی کێماوی و خوێناوی.

٣ـ دەرچونی شلە کە ئەبێتە هۆی درووست بوونی کرێژ لە ناوچەی ناوك.

٤ـ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

چارەسەر:

هەوکردنی پەتی ناوك چارەسەری ئاسانە، ئەمەش بەبەکارهێنانی هـەتوانێ کـە دژە زیند بێت، پاش پاك کردنەوەی و پێ ی چەور بکرێت.

ڕێگای خۆپارێزی:

١- گرینگی دان بەبنەماکانی پاکو خاوێنی لەماڵەوەو و نەخۆش خانە.

٢- شوشتنی سکی مناڵ ڕۆژانەوە ووشك کردنەوەی.

٣ـ پاك کردنەوەی ناوچەکەو دەورووبەری بەجوانی کاتی گۆرینی دابی(حفاظة).

٤ـ وشك کردنەوەی ناوچەی ناوك بەلۆکەیەك، کە بە سپرتۆبێت.

٥ـ بەکارهێنانی بۆدرەی دژەزیندەکان (مضاد للالتهاب).

٦ـ پاش هەرشوشتنێکی حەمام ووشك کردنەوەی ناوچەکە.

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە

ڕیخۆڵە کوێرە کەلکاوە بە ڕیخۆڵەگەورە، هیچ ئەرکێکی زۆر بنەڕەتی نیە، درێژیەکەی چەند سانتی مەترێکە شوێنەکەی ئەکەوێتە تەنیشتی لای ڕاست لەبەشی خوارەوەی سك ئەکەوێتە نێوان ناوك و سەرووی ڕان. زۆر دەگمەن تووشی منالْ ئەبێت.

نیشانەکان:

١- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش هەتا ئەگاتە ٣٨,٥ پلەوە زۆر بەدەگمەن ئەگاتە٣٩ پلەی سیلیزی.

٢- سك چونێکی تیژ.

٣- ڕشانەوەی پچرپچڕو دلْتیکەلْهاتن لەگەلْ ئەمەش سکچون و گیرانی تووش ئەبێت.

٤- ئازاری پچڕ پچڕ لە دەوروبەری ناوك و سەرووی سك، پاشان ئەم ئازارە ئەگوازرێتەوە، وورد‌ە وورد‌ە ئازارەکە زیاد دەکات، ئەم ئازارە بلاْو ئەبێتەوە ئەگاتە ڕانی ڕاست.

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە:

١ـ دیاری کردنی ئەم نەخۆشیە هێندە سوك و ئاسان نیە. لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشیە نیشانەکان بەگشتی بەشێوەیەکی باش دەرناکەون، ئەم نیشانانە لە هەوکردنی ئالْوەکانوە هەوکردنی گەروو، هەوکردنی سیەکان بەهەمان شێوە، بۆیە پێویستە دەرمان بەکارنەهێنرێت، لەبەرئەوەی تەقینی ڕیخۆڵەکوێرە دەرناکەوێت، ئەمەش ئەبێتە هۆی هەوکردنی پەردەی پریتۆنی، **بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش،**

گرژبـوونی ماسـولکەکان، ئازارەکـە گـشت گیـان ئەگرێتـەوە، بەمـە کاریگـەری نەگەتیڤیانەی لەسەرژیانی ئەوکەسە ئەبێت.

٢ـ ئازمایشی خوێن (فحص الـدم): خرۆکـە سـپیەکان زیـاد دەکـەن لەزۆربـەی هەوکردنەکان، بەڵام لەهـەوکردنی ریخۆڵـە کـوێرەزۆر زیـاد دەکـات تـاکو دەگاتـە (١٥٠٠٠) خرۆکەی سپی.

٣ـ ئەشیعەی سـك یارمـەتی دەرئـەبێت لەسـەر دەسـت نیـشان کـردن ئەگـەر ریخۆلەکوێرە تەقیبێ.

چارەسەر:

١- لەشوێنێکی پاك و خاوێن دابنرێت.

٢- پێویستە نەشتەر گەری بۆبکرێ بەزوترین کات گەر دەرکەوت.

هەندێ تێبینی گرینگ:

١ـ ڕەگەزی مێ زیاتر توشـی ئـەم هەوکردنـەدێت لـە ڕەگـەزی نێـر بەتایبـەت لەتەمەنی (٩ـ ١١)ساڵی.

٢ـ توش بوونی منالێ پێش پێنج ساڵی زۆر دەگمەنـە گـەر ڕووبـدات زیـانی لێ ئەکەوێتەوە.

٣ـ بەکارنەهێنانی هیچ دەرمانێکی (دژە زینده - ئازار شکێن)لەبـەر ئـەوەی دەست نیشان کردن قورس دەکات.

٤ـ ئازاری درێژ خایـەنی سـك بـەبێ بـوونی(سـك چـوون ـ تـا ـ نەئێـشانی گەروو)پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

٥ـ هەوکردنی ڕیخۆڵەی درێژ خایەن لەمنالێ دا دووبارە نابێتەوە.

٦ـ پێویستە خۆت بپـارێزی لەبـەکارهێنانی کـەماداتی گـەرم، ئـاوی گـەرم و هۆقنە، خواردنی سك دەرکەر(مسهلات) لەبەر ئەوی هەوکردنەکە خراپتر دەکات.

هەوکردنی ناو دەم

هۆکارەکانی ئەم هەوکردنە زۆر، وەك هەوکردنی پوك و زمـان، وەك هـەوکردنی دەم، کە دەردەکەوێت لەگەڵ سورێژە، پەشێوی هەرس کردن، تای قرمـزی، زۆرجـار روو ئەدات ئەم هەوکردنـە لـە ئـەنجامی بـەکارهێنانی دەرمـان وەك دەرمـانی دژە زیندەکان.

هەروەها توش بونی مرۆڤ بەهەوکردنی نـاو دەم بـەهۆی ڤـایرۆس، کـەروەکان، لەگەڵ ئەم هەوکردنە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی، هـەروەها ئازاریـشی تـوش دێـت سەرەرای ئەمەش جوین بـەئازاردەبێت، ئـەم هەوکردنـە ئەبێتـە هـۆی هـەوکردنی لیمفەگرێکان لە ژێر چەناگەو گەروو.

جۆرەکانی:

١ـ هەوکردنی دەمی (قلاعی): بریتی یە لە چەند خـاڵێکی سـپی کەبەپەڵـەی سوور دەورەدراوە، لەناو دەم بڵاو ئەبێتەوەبەشێوەیەکی خێرا.

٢ـ هەوکردنی دەمی (عقبولی): بڕیتی یە لەچەند خاڵێکی سـپی ئەبینرێتلـەناو دەموە لەسەر لێوە کانوە دەووروبەری دەرچەی (کونی)لووت.

٣ـ هەوکردنی دەمی کەڕووی: بریتی یە لەکـەروو بەشـێوەیەکی بـچووك، زیـاد دەکات بەزۆری، ئەمە ئەبینرێت لەدەمی منـاڵی شـیرە خۆرەبەشـێوەی پەڵەیـەکی سپی کە زمان ئەگرێت، درێژ ئەبێتەوە بۆ بۆری هەرس کردن. ئەم جۆرە زۆر بەزیان نیە، بەڵام ئەبێتە هۆی ئازار و ئیزعاج کردنـی نـەخۆش و دایکـیش توشـی ئـازار دەکات.

٤ـ نەخۆشی (ریجا): برینێکە تووشــی ســەری زمــان ئــەبێت، دای ئەپۆشــێ بــە پەردەیەکی رەنــگ خــۆڵی. لــەمنداڵ ئەبینرێتلــەنێوان شــەش مــانگ تاکوســاڵێکی عومری نەخۆش، روودانی ئەمە پەیوەندی بەبەکارهێنانی دەرمانەوە نیە.

چارەسەر:

اـ دەرمانی سەردەم:

١ـ بۆ جۆری هەوکردنی دەمی (قلاعی):

اـ چەورکردنی بە (IDOXURIDINE).

ب ـ پێدانی ئازار شکێن وەك پاراستۆڵ.

ج ـ غەرغەرە کردن بە گیراوەی (کلۆرۆهێکسیدین ٢٪).

٢ـ بۆ جۆری نەخۆشی (ریجا):

اـ ناودەم بەبۆراتی صۆدیوم چەوربکە.

ب ـ ئازارشکێنی وەك پاراستۆڵ بەکاربهێنە.

ج ـ پێدانی مۆڵتی ڤیتامین.

دـ پێنەدانی دژەزیندەکان.

٣ـ بۆ جۆری هەوکردنی دەمی کەرووی: غەرغــەرە کــردن بــەگیراوەی نیــستاتین (٥٠٠٠٠٠) یەکەی دووەلی سێ جار لە رۆژێك دا، یــان مــژینی خەپلــەی تایبــەت بــەناو دەم (٢٠٠٠٠٠) یەکــەی دووەلی(٢ــــ ٣)کــات ژمێــر لەگــەڵ نیــستاتین (٥٠٠٠٠٠) یەکەی دووەلی لەرێگەی دەمەوە.

ب ـ چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ خەپلەی بەهێ: زۆربەسودە بۆ برینی ناودەمو گەروو.

٢ـ ئاوی(جیر)دەست ئەکەوێت لە دەرمان خانەکان تێکەڵی بکە لەگەڵ شیر بەرێژەیەکی یەکسان، ئەدرێ بەمناڵ کە غەرغەرەی پێبکات تەنها، پاشان ناودەمی مناڵ بەگلیسرین چەور بکرێت، چەند جارێ دووبارەی بکەرەوە تاکو خوا شیفا ئەدات.

٣ـ سرکە و جۆرەکانی: لەدەم وەرکردنی سرکە زۆر بەسوودە بۆبرینی ناو دەم وهەوکردنی ناو دەم، سرکە لەدەم وەرکردن جارێ بۆ جارێ چارەگە سەعاتێکی لەنێوان بێت.

٤ـ هەویری خەنەی سوور + سرکە: خەنەی سوور + سرکە بەرێژەیەکی یەکسان تێکەڵ بکرێت لەسەر برینی دەم دابنرێت زوو چارەی دەکات.

٥ـ کولاوی تۆڵەکە: تۆڵەکە وورد بکە، بیکوڵێنە و بیپاڵێوە، ئاوەکەی کەوچکێکی چێشت بکەرەناو کوپێك ئاوبەوە غەرغەرە بکەو لەدەمی وەربکە هەتا چارەت ئەکا ت.

٦ـ نەعنا: کەوچکێکی بچووك لەگەڵای نەعنا ووشك یانتازە بکەکوپێك ئاوکەکەمێ ئاوی تێدابێت، بیکوڵێنە بۆماوەی(١٠) دەقیقە پاش کولاندن بیپاڵێوەولێ ی بگەرێ تاکو سارد ئەبێتەوە، غەرغەرە بەمەبکە رۆژی‌سێ جاربەرێژەی ٢/١ کوپ پاش هەرژەمێك خواردن، دووبارەی بکەرەوە تاکو چارەسەر وەردەگری.

ئازاری سك

ئازاری سکی منالّی شیرە خۆرە: منـالّی شـیرە خۆرەتوشـی ئـەمئازارە ئـەبن بەرێژەی ٥٠٪ بەتایبەتلە سێ مانگی یەکەمی هاتنە دوونیایـەوە، هـۆی ئەمـەش قوت دانـی هەوایـە لەرێگـەی دەمـەوە لـەکاتی شـیر خـواردن دا، ئـەم ئـازارەش لەمنالّێکی توورەو تەنگاو (عصبی) ڕەفتار، ئەومنالاّنـەی بـەخێرای شـیر دەخـۆن زیاد دەکات، ئەم ئازارە کەم ئەبێتـەوە بەشـێوەیەکی تـەدریجی لەگـەڵ زیـادبوونی تەمەنی منالّەکە. بەتایبەت سەرەتای مانگی چوارەمی هاتنە دوونیای.

هۆیەکانی ئازاری سك لەمنالّ و گەوران:

١ـ هۆی دەروونی: دەرکەوتووە لەلێکۆلّینەوەیەك کەکراوە لەنێوان منـالاّنی (٣) سالّی تاك و (١٠)سالّی، بەرێژەی زیاتر لـە ٢٠٪ لـەو منالاّنـەی هـاواری ئـازاری سکیان دەکەن بەشێوەی پچڕپچڕ، درێژە دەکێشێ چەند دەقیقەیەك، یان سـەعاتێ ، پاشان نامێنێ دووبارە ئەبێتەوە.

تێبینی کراوە لەومنالاّنەی کە زۆر هەستیارن و توورەو تـەنگاون زیـاتر تـووش ئەبن لەوانی تر، بەتایبەت لەرۆژانی تاقی کردنەوە، یان لـەدایك بـوونی منـالّێکی نوێ بۆ ناو خێزانەکەیان. ئاسایی یە ئـەم ئـازارەشیچ پەیوەندیـەکی بەنەخۆشـی و خواردنەوەنیە، یان بەهەرشتێکی تر تەنها پەیوەندی بەدەروونەوە هەیە.

٢ـ هۆکاری ئەندامی ئەبێتە هۆی ئازاری سك (هەوکردنی ئالّوەکان (لوزتێن) ـــ هەوکردنی گەروو ـ هەلاّمەت ـ بەرزبونەوەی پلـەی گـەرمی بەهەرهۆیەکەوەبێتـــ سك چوون ـ قەبزی ـ رشانەوە ـ کرم ـ زەردووی ـ هـەوکردنی ڕێـرەوی میـز ـ هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە).

چارەسەر:

١- دیاری کردی نەخۆشیەکە ئەمە کاری پزیشکە.

٢- ئازمایشی (فحص) پیسایی و میز و خوێن بۆزانینی هۆکارەکەی.

٣- نابێ هیچ چارەسەرێکی رەوان کەری بدەیتێ.

٤- ئازار شکێن بەکارمەهێنە تاکو دڵنیا نەبێت لەتووش بون بە ڕیخۆڵە کوێرە.

٥- شتی گەرم مەخەرە سەرسك.

٦ـ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش بە کەمادات و بەکارهێنانی خەپلەی تا شکێن لەژێر چاودێری پزیشك.

٧ـ چارەسەری هۆکارەکان گەر لەنەخۆش بەدی کرا.

ئازاری جومگەکان

هۆکاری ئازاری جومگەکان:

١ـ توش بوونی ئەندامێك لە ئەندامەکان بەلەکارکەوتن، لە کارکەوتنی هەندێ ماسولکە و، یان لەدەست دانی، ڕۆل ئەگێرن لە ئازاری جومگەکان.

٢ـ روماتیزم: ئەمە لەگرینگترین هۆکاری ئازاری جومگەکانە، لەگشتیان بەزیان ترە بەتایبەت لەکاتی جێگۆرکێ ی ئازار لەشوێنێ بۆ شوێنێکی تر (پێ - ئەژنۆ - شان - مل) لە گەڵ ئەستوربون و سوربونەوە.

٣ـ ئازاری گەشە: رووئەدات لەنێوان تەمەنی (٧ـ ١٠)ساڵی دەرئەکەوێ، یان دەرناکەوێ دووبارە ئەبێتەوە لەهەرگەشەیەکی سرووشتی، بەردەوام دەبێت تاك و تەمەنی(٢٠) ساڵی بەنزیکی.

٣ـ قەڵەوی: هۆکارێکی ئازاری جومگەیە، لەبەرئەوەی زیاد بوونی کێش کار لەجومگەکانی ئەژنۆ و گوێزینگ دەکات.

٤ـ کەموکوری لەدەماری خوێن: ئەمە رووئەدات لەکەسانی بەتەمەن بەهۆی کەم چوونی خوێنی پێویستبۆ جومگەکان، ئەبێتە هۆی ئازاری جومگەکان.

٥ـ هەوکردنی (لووت ـ گەروو ـ ئالوەکان ـ گورچیلە ـ کلۆر بونی ددان ـ گیرفانۆکەکان (جیوب انفی) کۆبونەوەی میکرۆب لە ریخۆڵەکان هەموو ئەمانە ئەبنە هەوکردنی جومگەکان بەمەش ئازار درووست دەبێت.

٦ـ خۆراك: خواردنی ئەو خواردنانەی کە دەوڵەمەندن بەگەشەدان و کار بۆ هیدراتیان تێدایەئەبنەهۆی هەوکردنی جومگەکان، لەبەر نیشتنی کالسیوم لە کرکراگەکان، کە ئەگەرە ئەخەنە بەر ماسولکەکان، جوڵەی خوێن بەشێوەیەکی درووست.

چارەسەر:

١ـ دیاری کردنی ئازاری جومگەکانهێندە ئاسان نیە، بـەڵام ئـەتوانی ئەسـپرین بەکار بهێنی، یان هـەر ئازارشـکێنێکی ترکـە (سالیـسیلاتی)تێـدابێت بۆئـازاری جومگە کان.

٢ـ بۆئازاری جومگەکان ئەتوانی دەرمانی (الترامیسین) بەکاربهێنی.

٣ـ چارەسەر بەتیشك، بەرهەمێکی باشت ئەداتێ بەتایبەت لەحاڵەتە تونـدەکان کەدکتۆری پسپۆر بەم کارە هەڵدەستێت.

٤ــ حەسـانەوە، زۆر خۆماندوونـەکردن، زۆر بـەپێوە ڕانەوەسـتان، زۆر فکـر لێنەکردنەوە، هەڵنەگرتنی شتی قوورس، ئازاری جومگەکان کەم دەکاتەوە.

٥ـ ئەتوانی بەباندجێك بیپێچی کە یارمەتی کەمکردنەوەی ئازاری جومگـەکان ئەدات.

ب ـ چارەسەربە دەرمان گیایی:

١ـ وەرگرتنی (٢٠)گم لە (حب عرعـر)، دەم ئـەکرێ لەیـەك لـیتر ئـاو، پـاش پالاوتن (٣)کوپ لەرۆژێك دا ئەنۆشرێ.

٢ـ خواردنەوەی (١٧٠)گم لەگوشراوی گێزەر لەگـەڵ (١٤٠)گـم لـە گوشـراوی چەوەندەر لەگەڵ (١٤٠)گم لە گوشراوی خەیار.

٣ــ خواردنـەوی (٢٨٠)گـم لەگوشـراوی کـەرەووز + (١٧٠)گـم لەگوشـراوی کریفۆن.

تێبینی:

لەهەموو جۆری چارەسەریەکانی نەخۆشی جومگەکان پێویستە ئارام گربیـت و لەسەرخۆبیت و لە گەڵ بێهیوانەبوون.

غازاتی سك

بریتی یە لەکۆبوونەوەی باوبژی لەگەدەو ڕیخۆڵـەکان، توشـی مـرۆڤ ئـەبێت لـە ئەنجامی شیبونەوەی خۆراکی نەگونجاو لەگەڵ لاشـەی مـرۆڤ، زۆربـەی تـوش بـوون بەمە بەهۆی گرانی هەرس کردن، زۆر جار توشی مرۆڤ ئەبێت لـە ئـەنجامی جـۆری خۆراك ونەزانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی، زۆر چا خواردنەوەش یەکێکە لە هۆکـاری توش بوون بە غازاتی سك.

چارەسەر:

اـ دەرمانی سەردەم:

بەبەکارهێنانی خەپلەی (دایمتیکۆن ـ یان بلادۆنا ـ یـان باسـکۆپانکە ئـازاری لەگەڵ بوو).

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ رازیانە: کوڵانـدنی هەنـدێ رازیانـە وخواردنـەوەی ئاوەکـەی بەرێـژەی(٤) پیاڵەی چا لە ڕۆژێك دا.

٢ـ نەعنا: کوڵاندن و خواردنەوەی بەرێژەی (٤)پیاڵەی چا لەرۆژێك دا.

٣ـ زەنجەفیل: ڕێژەیەك لـە زەنجـەفیل بکولێنـە ئاوەکـەی(٣) جـار لـەرۆژێك دا بنۆشە.

٤ـ خواردنی سیر غازات لائەبات.

٥ـ (تۆی کەرەوز + شەکر)خواردنی بای سك لائەبات.

٦ـ جاترە بەهەموو جۆرەکانیەوە، یان خواردنەوەی کوڵاوەکەی، زۆر بەسودە بـۆ غازاتی سك.

٧ـ بۆ منالاّن کە غازاتی سکیان هەبوو ئەتوانی کیسی ئاوی گەرم بکەیتە سەر سکی.

تێبینی:

پێویستە لە سەر ئەو کەسانەی توشی غازاتی سك دێت خۆیان بپارێزن لەم خواردەمەنیانە (نۆك ـ لۆبیا ـ فاصۆلیاـ هێلکە ـ ئاوی سارد ـ توور)، لەبەر ئەوەی غازات درووست دەکەن.

کەوتنی دەنگ

بریتی یە لە نەتوانینی دەربرینی ووشەکان بەشێوەی دەنگێکی رێك و پێك و بیستراو، هۆکارەکانی بریتی یە لە گرژ بوونی گەروو، یان بە هۆی ووتنی گۆرانی بۆ ماوەیەکی زۆر، یان بە هۆی هاوار کردن، یان قسەی درێژ دادڕ، یان بەهۆی سەرماوە، یان هەوکردنی گەروو.

بۆ هێورکردنەوەی ئەم دەنگ کەوتنە پێویستە بەهێواشی قسە بکەی، ئەگەر قسەکردن بەبێ دەنگی گران بووواتە نەت توانی، پێویستە قسەکانت بەشێوەی نوسین دەربڕی گەر خوێن دەواربوو، بۆ نەخوێن دەوار بەکارهێنانی ئیشارەت.

چارەسەر:

ا- دەرمانی سەردەم:

١- گەر هەوکردن لەگەروو، یان لوزتێن هەبێت پێویستە دژەزیندەکان وەك (امۆکسیلین - امپی کلۆکس - اریسرومایسن) پێ بدرێت.

٢- گەر هەستیار و سوربونەوەی هەبوو، پێویستە دژی هەستیاری پێبدرێت وەك (الرمین - هایدروکۆرتیزۆن - دیکادرۆن - لۆراتدین).

٣- گەر کۆکەی هەبوو پێویستە گیراوەی دژە کۆکە وەربگرێت، گەر کۆکەکەی وشك بوو ئەوا خەپلەی سی دیلار پێ بدرێ.

ب - دەرمانی گیایی:

١- تور - هەنگوین بەشانەو شلەکەیەوە: خواردنەوەی گوشراوی توور لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوین تێکەڵ بکە لە ئاوێکی شلەتێن، بە یانی و ئێوارە بینۆشە

ئەمە دەنگ کەوتن چارەسەر دەکات بۆ چارەسەرکردنی سینگ و گەروو زۆر بەسوودە. لەگەڵ ئەمەش جوینی (لبان ذکر) لەگەڵ مێوی هەنگوین و بنێشت (جاجك) ئائەمە سی یەکان بەهێزو خۆراگردەکات.

٢ـ دووکەوچك هەنگوین بتوێتەوە لە ئاو، ئاوەکە بکوڵێنە لە سەر ئاگرێکی لەسەر خۆ تاکو ئەبێتە بوخار ئەم بوخارە هەڵ بمژە بەرەحەتیەکی سەرەو خوار، دوو بارەی بکەرەوە، لەگەڵ جوینی مێوی هەنگوین، ئەمە ئەروات بە چەند رۆژێکی کەم.

٣ـ مەعدەنوس + شیر / کەوچکێکی چا لەگوشراوی مەعدەنوسی تەڕ تێکەڵ ئەکەیت لەگەڵ کوپێك شیری گەرم، ڕای بوەشێنە سێ ژەم ئەمە بنۆشە.

گوشراوی کەلەم: گوشراوی کەلەمی تازە نیو کوپ + کەوچکێکی شیوخواردن هەنگوین، باش تێکەڵی بکە سێ ژەم ئەمە بنۆشە.

٥ـ غەرغەرەکردن بەگوشراوی کەرەوەز: کەرەوزی تازە بگۆشە پاش پالاوتن رۆژی چەند جارێك بەم گوشراوە غەرغەرە بکە، ئەمە زۆر بەسودە بۆ دەنگ نوسان.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ چارەسەری دەنگ گیران:

١ـ خۆت بپارێزەلە هاوار کردنێکی بە قیژەلەبەر ئەوەی ئازاری دەنگە ژێیەکان ئەدەن.

٢ـ خواردنەوەی ئاو: بوونی رێژەیەکی باش ئاو لەخانەکانی لاشەت، ئەبێتە هۆی دەردراوی گەروو کە هەڵئەسێ بەتەڕوپاراوکردنی، ئەمە زۆر بەسوودە بۆ دەنگ گیران.

٣ـ پارێز لەقسەکردن: قسە مەکە تەنها لەکاتی زۆرپێویست نەبێت.

٤ـ خۆت بپارێزە لە شوێنی ووشك و دووكـەڵاوی: گـەر لـە شـوێنێكی وابویـت خۆت پێ نەپارێزرا پێویستە زۆر ئاو بنۆشی بە ڕێژەی (١٠ـ ١٢) كوپ لـە ڕۆژێـك دا.

٥ـ چارەسەركردنی كۆكە: لەبەر ئەوەی كۆكە ئازاری دەنگە ژێیەكان دەدات.

٦ـ خۆت بپارێزە لـە (اح اح)كـردن لەبـەر ئـەوەی زۆر كـار لەگـەرووو دەنگـە ژێیەكان ئەكات.

٧ـ ئازار شكێن بەكار مەهێنە بۆ گەروو ئەگەر تووشی هەوكردن بوویـت لەبـەر ئەوەی ئازار شكێنەكان دەنگە ژێیەكان بەنج دەكات، ئەمە ئازاری دەنگە ژێیـەكان ئەدات، كەم كەس هەستی پێدەكات و بەكاری ئەهێنێ.

٨ـ خۆت بپارێزە لەوشوێنانەی كە نەخۆشی گواستراوەی لێ یە.

٩ـ پارێز لە خـواردنی (ترشـات ـ بیپـسی ـ لیمۆنـدۆزی ـ میـوەی تـرش ـ سارد (مۆتە ـ بەفراو)).

بەڵەکی

بریتی یە لەنەمانی رەنگی پێستی سروشتی لە رووبەرەکانی پێستی لاشەی مرۆڤ، بەهۆی لە ناو چوونی - خانەی تایبەت بەڕەنگی پێستی مرۆڤ، کەناسراوە بە (میلانین)، هۆکاری ئەم نە خۆشیە تاك و ئێستا دیاری نەکراوە، هەندێ بۆچوون ئەڵێن هۆکارەکەی پەیوەندی بە ئەندامی بەرگری لەشەوە هەیە.

هیچ نیشانەیەکی تووش بوون بە بەڵەکی نیە، جگە لە سپی بوونی پێست بە شێوەی پەڵە پەڵە ئەبینرێت لەسەر لاشەی مرۆڤ. جێگای ئاماژەیە هەندێ لە لێکۆڵەردوان وا دائەنێن هۆکاری ئەم نەخۆشیە پەیوەندی بە نەخۆشیە دەماریەکانەوە بێت، هەندێکی تر ئەڵێن پەیوەندی بە رژێنی دەرەقی و سەر گورچیلە رژێنەوە هەیە.

چارەسەر:

١ـ ئەم نەخۆشیە هیچ زیانێکی لە سەر تەندروستی مرۆڤ نیەبە شێوەیەکی گشتی.

٢ـ هەندێ جار بۆخۆی نامێنێت.

٣ـ پێویستە هەندێ چەوری بەکار بهێنرێت بۆ چەور کردنی لاشە کە سپی بوون.

٤ـ خۆت بپارێزە لە تیشکی خۆر لەبەر ئەوەی شوێنە سپی یە کانڕەش نەکات.

چارەسەر بە دەرمان گیا یی:

١ـ ئاوی پیاز + سرکە: ئاوی پیاز تێکەڵ بکە لەگەڵ سرکە بەرێژەیەکی یەکسان، بەم گیراوەیە شوێنی پەڵەکانی پێ چەور بکە رۆژانە (٣ـ ٦)جار، بەکار هێنانی ئەم گیراوەیە کەمتر نەبێت لە دوومانگ یەك لە دوای یەك گەر خوا حەزکا

چارەسەر وەردەگری.

٢ـ نەوشادر + سیر: سیر بکولێنەلەگەڵ نوشادر، بە ئاوەکەی شوێنی پەڵەکەی پیێ چەوربکە لە کاتی نوستن بۆ ماوەی(٢)مانگ.

٣ـ هەنگوین + نەوشادر: ڕاوی هەنگوینی ئەصڵی تێکەڵ بکە لەگەڵ نەوشادر بە شێوەیەکی زۆر جوان شوێنی پەڵەکانی پیێ چەوربکە، ڕۆژانە وشەوانە بۆماوەی (٢) مانگ.

٤ـ باینجان + زیت زەیتون: باینجانەکە وورد بکە ، پاشان ئاوەکەی بگرەو بیپاڵێوە لەگەڵ ڕۆنی زەیتون بیکولێنەتاکو تەنها ڕۆنەکە ئەمێنێتەوە، بەم ڕۆنە شوێنەکەی چەوربکەبە بەر دەوامی، ئارام گربە لەسەر بەکارهێنانی تاك و چاك ئەبیت.

میز بە خۆداکردن

میزبەخۆداکردنی منالْ و هۆکارەکانی:

زۆربەی منالاَن میز بەخۆیان دادەکەن لەسەر جێگای خەوتنیان، لەتەمەنی نێوان سێ سالّی هەتا چوار سالّی، هەندێ منالْ بەردەوام دەبێت لە میز بە خۆداکردن هەتا تەمەنی پێنج سالّی زیاتر، ئەمەماناى ئەوەنیەکە منالْ توشی سستی لە میزلّدان هاتووە، بەلّکو مانای ئەوەمان ئەداتێ کەمنالْ توشی دلّە راوکێ و نائارامی دەروونی هاتووە.

هەندێ منالْ توشی میز بە خۆداکردن دێن بەهۆی ئێرەییات (حسودی) بە هۆی بوونی منالّێکی تر لەناو خێزانی، یان چوون بۆ قوتابخانە، هەندێ جار هۆکارەکەی ئەندامی یە، پەیوەندی بە دەمارەکانی میزلّدان و هەوکردنی ڕێرەوی میز هەیە، گەر منالْ بەشەو و بەڕۆژ توشی میز بەخۆداکردن هات پێویستە دلّنیایی لە نەخۆشی شەکرەی بکرێتەوە.

چارەسەری تایبەت بەمنالْ:

١ـ جێگای منالْ پێویستە دروست کرابێت لە پارچە پلاستیکێك کە ڕێگە لە ئاو بگرێت لەسەر پارچە پلاستیکەکە قوماشێکی نەرمی بۆ ڕابخرێت کە بە ئاسانی بشورێت و ووشك ببێتەوە.

٢ـ کەم ئاو بەمنالْ بدرێت ئێواران، تەنها گەر پلەی گەرمی وەرز بەرزبێت، لەبەر ئەوەی کەم پێدانی ئاو بەمنالْ لەئێواراندا میز خەست دەکاتەوە ئەمەش کارناکاتە سەر میزلّدان بەوەوە منالْ میز بەخۆی دابکات.

٣ـ پێویستە منالْ تووشی دلّە ڕاوکێ نەبێت تەئکید بکرێتەوە لە چونەسەر ئاو پێش نوستن.

٤ـ دانانی قاپێکی بەتاڵ نزیك جێگای نوستن، بۆ بەکارهێنانی کاتی پێویست، ئەمەش دووسودی هەیە (وا ئەکات منالْ گرینگی بە میزلْدان بدات، ئازار دانی دایك کەم دەکاتەوە).

٥ـ پێویستە منالْدلْ نەوای بکرێت، کە ئەمە شتێکی سروشتیە، زۆربەی کەس بەم قۆناغەدا تێپەریون و چاك بوونەتەوە.

٦ـ پێویستە دایك دیاری بەمنالْ بدات کەمنالْەکە میزی بەخۆی دانەکرد، گەر میزی بەخۆی داکرد زۆر سەر زەنشتی نەکات.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ هەنگوین: پێدانی کەوچکێکی بچوکبەمنالْ پێش نوستن، ئائەمە دەمارە ئەندامەکان هێور دەکاتەوە، ئاوی ناو لاشە ئەمژێت.

٢ـ ڕەشکە + توێکلْی هێلکە: هەردوکیان جوان ئەهاریت و تێکەلْیان ئەکەیت، کەوچکێکی بچوك لەم لێکدراوە ئەکەیتە یەك کوپ شیر ئەی نۆشی، کاتی نوستن و بەر دەوام دەبێت لە بەکارهێنانی بۆماوەی یەك هەفتە.

میز رانەگرتن لە لای پێگەیشتوان پەیوەندی بە هەوکردنی پرۆستاتەوەهەیە لە لای پیاوان، سەبارەت بە ئافرەتانسست بوونی ماسولکەکانی تایبەت بەراکرتنی میز لە میزلْدان، بەهۆی ئازار پێگەیشتنیان لە کاتی منالْ بوونی بە نەشتەر گەری.

ژەهراوی بوون

ئامارەکـان ئامـاژە بـەوە ئەکـەن کەلـە ٧٠٪ رووداوی ژەهـراوی بـوون منـالآن ئەگرێتەوە پێش گەیشتنی تەمەنیان بـە (٦)سـالٚ، جێگـای ئاماژەیـەکوران زیـاتر توشی ژەهراوی بوون ئەبن لە کچان لە منالآن دا، لەبـەر ئـەوەی کـوران زیـاتر بـە جولّەوە سەرە رۆن.

زۆربەی ژەهراوی بوون بەهۆی دەرمان ومژادە کیمیاویەکانن، زۆرترین شوێن کـە ژەهراوی بوونی تێدا روودەدات، ژووری نوستن و چێشتخانەی مالّە.

ئەو مژادانەی ئەبنە هۆی ژەهراوی بوونی منالّ:

١ــــ لــە چێــشتخانە دا: هەموئەومژادانــەی دەبنــە هــۆی ژەهــراوی بــوون لەمنالآنداوەك (گـاز ـ بـەنزین ـ مـژادی جـەلی و پـاك کـەرەوەکان ـ قڕکـەری زیندەوەر).

٢ـ لە ژووری نوستن: کەلوپەلی جوان کاری ـ دەرمان بە هەمووجۆرەکانیـەوە ـ هـەروەها خەوێنـەروو ئـازار شـکێنەکان ــ و هێورکـەرەوەی دەمـار و دەرمـانی نەخۆشی دلّ و پالّپەستۆی خوێن.

٣ـ شوێنی خۆشوشتن: ـ شامپۆ ـ عەتر ـ کەلووپەلی جوان کاری و پاك کـاری ـ ئەسیتۆن.

چەند ئامۆژگاریەك بۆدایكی بەڕێز بۆ ئەوەی منالەكانی تووشی ژەهراوی بوون نەبن:

١ـ دوورخستنەوەی هەموونەوشتانەی باسمان کرد، بەتایبەت دەرمان دووربێت لە دەستی منال و پاراستنیان لە صندوقێك کە قفلْ بدرێت.

٢ـ دوورخستنەوەی گشت زیندەوەر قرکەرەکان لەدەستی منالْ و پاراستنیان لە صندوقێکی تایبەت.

٣ـ بەهیچ شێوەیەك مژادی (پاك کەرەوە ـ گاز ـ بەنزین)لەشوشەیڕەنگ ناوی هەلمەگرە، هەروەها لە کەلوپەلی ساردەمەنیەکان (مۆتە).

٤ـ دەر مانی چارەسەروو قرکەرەکان لەیەك صندوق هەلْ مەگرە بەهیچ شێوەیەك.

ڕێگەکانی ژەهراوی بوونی منالْ

١ـ لە رێگەلی دەم و کۆئەندامی هەرس: (خواردن ـ خواردنەوە ـ دەرمان ـ گژوگیای ژەهراوی).

٢ـ لەرێگەی کۆئەندامی هەناسە: هەلکێشانی غازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن (گەش کردنەوەی رەژوو لەشوێنێکی داخراو) هەلکێشانی غازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەئەنجامی سوتاندن ـ لەگەلْ ئەمەش هەلمژینی مژادە کیمیاویەکان.

٣ـ لەرێگەی پێست: ـ پێوەدانی هەنێ گیانەوەر ـ گەستنی هەندێ گیانەوەر.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون:

نیشانەکانی ژەهراوی بوون، بەپێ ی جۆری مژادە ژەهراویەکە ئەگۆرێت، هەروەها بە پێ رێژەی مژادە ژەهراویەکە نیشانەکان جیاوازن، دیارترین نیشانە

ئەمانەی خوارەوەن:

١ـ ئـازارێکی تیـژ لـە دەم و کۆئەنـدامی هـەرس لـەکاتی خواردنـەوەی پێـك هاتەکانی نەوت (بەنزین ـ گاز) هەروەها ترشەمەنیەکان.

٢ـ ئازارێکی تیژ لەسك و لەگەڵ رشانەوە.

٣ـ بێتاقەتی و شل و خاوبوون لەگەڵ گۆرانی رەنگی پێست بۆرەنگی زەرد.

٤ـ خەولێ کەوتنێکی قوڵ و درێژ.

٥ـ گەشکەو لە دەست دانی بیرو هۆش.

چارەسەر:

پێش ئەوەی نـەخۆش بگەیێنیتـە نەخۆشـخانە پێویـستە چارەسـەری سـەرەتایی دەست پێ بکەیت تاك و ئەگەیتە شوێنی تایبەت لەنەخۆشخانە:

١- پێویستە نەخۆش برشێنیتەوە، بۆئەوەی ئەو مژادە ژەهراوییەی کە چـۆتە گەددیـەوە بیهێنێتـە دەرەوە، بۆئـەوەی لەرێگـەی گـەدەوە هەڵنەمـژرێت. ئـەم هەنگاوانە بنێ:

أ-پەنجە بکە بەدەمیا بەپاکی، پەنجە بدە لەزمانە بچکۆلە، بۆئەوەی برشـێتەوە، دووبارەی بکەرەوە بۆئەوەی برشێتەوە، ئەگەر منالەکە رێگەی نەدایت ئەوا هەوڵبدە شەویلاگەی بکەیتەوەبەکەوچکێك کە تیژنەبێت ئەم کارە بکە.

ب- کوپێك شیر بدە بەنەخۆش.

ت- کوپێك ئاو کەهەندێ خوێی تیابێت بدرێت بەنەخۆش بەتۆبزی.

پ- بۆمنالی بچوك کەوچکێکی بچووك لە (Ipecac)لەگەڵ کوپێـك ئـاو بیدەرێ دووبارەی بکەرەوە پاش چەند دەقیقەیەك.

٢ـ رێگە نادرێت نەخۆش برشێندرێتەوە لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

اـ ژەهراوی بوون بە مژادی پێك هاتە نەوتیەکان وەك (گاز ـ بەنزین ـ نەوت)

ب ـ ژەهراوی بوون بەمڕادە تـرش و تفتـەکان وەك (رەونـەق دەری کانزاکـان ـ پاك کەرەوەی جلوبەرگ و مڕادی سپی کەردوە، ئەسیتۆن و ئامۆنیا).

ژەهراوی بوون بەدەرمان

ژەهراوی بوون بەدەرمان زۆرترین حالّەتەکانی ژەهراوی بوونە، کە منـالّ توشـی ئەبێت، پەیوەندی هەیە بەجۆری دەرمان و، ڕێـژەی خـواردنی دەرمانەکـە، مـاوەی زیانی دەرمانەکە.

بۆ ئەوەی منالّەکەت بپارێزی لە ژەهراوی بوون بەدەرمان ڕەچـاوی ئـەم خالاّنـە بکە:

١- هەلگرتنی دەرمان لە شوێنێکی بەرز، قفلّ بدرێت.

٢- هەلّنەگرتنی مڕادی پاك کەرەوە، لە صندوقی دەرمان هەلّ گرتن.

٣- پێویستە دلّنیابیت لە جۆری دەرمـان و ڕێـژەی دەرمانەکـە پـێش ئـەوەی بیدەیت بەمنالّ.

٤- پێویستەدەرمان لەزەرفی خۆی دەرنەهێنرێت، هەلّنەگیرێت لەزەرفێکی تر.

٥- پێویستە شروبەکان و قوتووی دەرمان چـاك دابخرێـت بەشـێوەیەك کـە بـە ئاسانی هەلّنەپچرێت.

٦- پێویـستەدەرمان لەشـوێنی فـرێ نـەدرێت کـە منـالّ ئـەتوانێ دەسـتی بکەوێت.

ژەهراوی بوون بە خواردن

ژەهراوی بوونبە خواردن: جۆرێکە لەجۆرەکانی هەوکردنی ریخۆلّە، ڕوونەدات لـە ئەنجامی خواردنی پیس بوو بە میکرۆب، دەرئەکەوێت ئەم ژەهـراوی بوونەبـە گـرژ

بوونی سك چەند سەعاتێك دواى خواردنی پیس بووەكە، بەمە پلەی گـەرمی لـەش بەرز ئەبێتەوە، رشانەوەو سك چوونی بەدوا دادێت، ئەم نیـشانانە بـە شـێوەی تیـژ تووش ئەبیت، لەبەر ئەوەی میكرۆب كە لەرێگەی خواردنەوە بـۆ گـەدە بـچێتژەهر ئەرێژێت. جۆریان زۆرە گرینگترینیان: سالمۆنێلا ـ شیگێلا ـ ستافیلۆ كۆكس.

ژەهـراوی بـوونی منـاڵی شـیرە خـۆرە لەرێگـەی مەمـەی پلاسـتیكی، كـە بەشێوەیەكی پاك بەكار نەهێنرێتوە، یان لەرێگەی مەمكە مـژە. ئەمـەی پێـشەوە كە باسمان كرد ژەهراوی بوون بە ئەو خواردنانەی كە بەكتریایان هەڵگرتووە.

چارەسەر:

١- چاودێری پلەی گەرمی لەشی مناڵ، كەماداتی بۆ بكە كە گەرم بوو.

٢- تێ بینی پیسای مناڵەكە بكە ئایا خوێن یا بەز و شتی تییایە.

٣- مناڵی تووش بوو دابنێ لەجێگای خۆی، خواردنی مەدەپێ ی تەنها ئـاوی بدەرێ كە شەكروو خوێ ی تیابێت، یـان ئامـادەكراوی پزیـشكی كـە ناسـراوە بـە دیكستڕۆ لایت (O R S).

ئەوەی لەسەر دایك پێویستە:

١ـ پێویستە دایك قاپێك لە ژوور سـەری نـەخۆش دابنێـت لـەكاتی پێویـستی بەكاری بهێنێ بۆ رشانەوە.

٢ـ پێویستە دەمی نەخۆش پاك بكرێتەوە دوای هەر رشانەوەیەك.

٣ـ چاودێری مناڵ بكرێتوە دەستی پـاك بكرێتـەوە دوای هـەموو چـوونە سـەر ئاوێك(W C).

٤ـ هیچ ئاوێك مەدە بەمناڵ تەنها دوای كوڵاندن و سارد كردنەوەی، خواردنیش بە هەمان شێوە.

٥ـ خـواردنی قـورس نادەیـت بـەمنالْ، تـەنها خـواردنی سـووك وەك شـۆرباو هاوشێوەی ئەمە.

٦ـ هیچ خواردنێك مەدە بەنەخۆش گەر (٢٤) سەعات بەسـەری دا تـێ پـەڕی کرد بوو وەك ماسی و گۆشت ئەمە لە ترسی ژەهـراوی بـوون بـە میکرۆبـی زیـان بەخش.

٧ـ پلەی گەرمی منـالْ دابەزێنـە بـە پارچـە قوماشـێکی تـەڕ، دە م و چـاوو دەستەکانی لەگەلْ پێە کانی تەڕ بکە، بەمەرجێ ئاوەکە سارد بێت.

ژەهراوی بوون بە غازەکان

بریتیە لە ژەهراوی بـوونی مرۆڤبـە غـازی یەکـەم ئۆکـسیدی کـاربۆن و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن.

- یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن: مرۆڤ توشـی ژەهـراوی بـوون ئەکاتلـە ئـەنجامی تەواو نەگەشانەوەی رەژووی دار.
- دووەم ئۆکسیدی کـاربۆن: درووسـت ئـەبێت بـە سـوتان، دووکـولْی رەش، تەقێنراوەکان.

نیشانەکانی ئەم ژەهراوی بوونە:

١- توندی هەناسە سواری، زۆرنزیکە لەخنکان.

٢- کۆکەیەکی تیژ.

٣- کەم و کوری لەبیرو هۆش هەندێ جار بوورانەوە.

چارەسەر:

١- دەرهێنانی تووش بوو لەم شوێنەی کەلێی ژەهراوی بووە، بردنی بۆ شوێنێ کە هەوای پاکی لێ بێت.

٢- دانانی پارچە قوماشێکی تەڕ لەسەر دەم و لووتی بەشێوەیەك زیاتر تەنگەنەفەسی نەکات.

٣- بەپەلە نەخۆش بگوازرێتەوە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

ژەهراوی بوون بە قڕکەرەکان

لە گرینگترین جۆری قڕکەر (نفثالین)کەبەکاڕ دەهێنرێت بۆ پاراستنی جل و بەرگ و کۆمبار و رایەخ، ئەمە ناتوێتەوە لەدەردراوی گەدە، بەڵکو تەنها لە چەوریدا ئەتوێتەوە.

نیشانەکان:

١- ئازارێکی تیژ توشی سك ئەبێت.

٢- ئازار لەکاتی میزکردن.

٣- حەزکردن بەمیز کردن.

٤- سوربونی ڕەنگی میز.

چارەسەر:

١- هەوڵبدە نەخۆش برشێتەوە.

٢- بەهیچ شێوەیەك زەیت و رۆنی مەدەرێ.

٣- گوازتنەوەی نەخۆش بۆشوێنی چارەسەر بەزوترین کات.

ژەهراوی بوون بە پێك هاتە نەوتیەکان

دیارترین پێك هاتەی نەوتی، کە مرۆڤ توشی ژەهراوی بوون دەکەن ئەمانەن (گاز ـ بەنزین ـ مازوت ـ نەوت). زۆرترین جۆری ژەهراوی بوون، ژەهراوی بوونە بە گاز و مژادە رەونەق دەرەکان کە بەکار ئەهێنرێت بۆ شووشەی ماڵ و شیرنەمەنیەکان. بۆیە پێویستە دوور لەدەستی منالْ بپارێزرێت.

نیشانەکان:

١- هەست کردن بە سوتانەوە.
٢- ئازاری تیژ لە دەم، ریخۆلە، گەدە.
٣- کۆکەی وشك هەست کردن بەتەنگەنەفەسی.
٤- هەوکردنی سیەکان ئەمەدوایە توشی ئەبێت، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشك بکات کە کۆکەکە دەرکەوت.
٥- زۆر نوستن، کەم وکوری بیروهۆش، هەروەها لەدەست دانی بیرو هۆش.

چارەسەر:

١- داماڵینی جل و بەرگی نەخۆش کەدەوری کۆئەندامی هەناسەی داوە.
٢- نەخۆش مەرشێنەوە و گەدەی مەشۆن، تەنها بەبڕیاری پزیشك نەبێت.
٣- کوپێك شیر بدە بەنەخۆش.
٤- کەمێ زەیت بدە بەنەخۆش.
٥- گوازتنەوەی نەخۆش بۆ نەخۆشخانەی فریا کەوتن.

ژەهراوی بوون بە مژادی پاك کەرەوە وشوشتن

دیارترین ئەومژادانەی کە بۆپاك کردنەوەو شوشتن بەکاردێن ئەبنە هۆی ژەهراوی بوون:

١- مژادی جل وبەرگ شوشتن، گشت ئەو پاودەرانەی بەکاردێن بۆ سپی کردنەوە.

٢- مژادی رەونەق دەری ماددە کانزاکان و موبیلیاتەکان.

٣- مژادی پاك کەرەوەی مەغسەلەو دەست شۆیەکان (WC).

٤- مژادی پاك کەرەوە وەك دیتۆڵ و هاوشێوەی ئەمانە.

ئەم مژادانە بەشێوەی شل، یان بەشێوەی تۆز، گشتیان دەست ئەکەون لە ماڵ، ئەمانەش بە شێوەی ترش، یان تفتن کە سوتێنەرن، بەتایبەت بۆکۆئەندامی هەرس وەك دەم و سورێنچك و گەدە.

نیشانەکان:

١- کەم وکورِی لەهەناسە دان.

٢- زیاد لێدانی دڵی نەخۆش.

٣- ئازاری سوتان لە دەم و سورێنچك وگەدەو ریخۆڵە.

٤- کۆکەیەکی تیژ.

٥- گەورەبوونی گلێنەی چاو.

٦- کەم وکوری بیرو هۆش.

چارەسەر:

١- ڕێژەیەکی زۆر لەشیری بدەرێ.

٢- ئازاری کەم کەرەوە بە پێدانی فتیلی کۆم.

٣- بردنی نەخۆش بەپەلە بۆنەخۆشخانەی فریاکەوتن.

ژەهراوی بوون بەخواردەمەنیەکان

گرینگترین جۆرەکانی ژەهراوی بوون بە خواردەمەنیەکان ئەمانەن:

١- خواردەمەنی بەسەر چوو، وەك گۆشت ـ کەڕوو.

٢- سەوزەو میوەی پیس بوو.

٣- خواردنەوەوە خواردنەوەگازیەکان کە پیس بووبن.

١ـ خواردنی بەسەر چوو وەك گۆشت و کەڕوو: نیشانەی ئەم ژەهراوی بوونە ئەگۆرێت بەپێ ی جۆری مژادە ژەهراویەکە، خرابترینیان بەگۆشتی بەسەر چووە، نیشانەکان بەم شێوەیە دەرئەکەون:

١ـ بچووك بوونەوەی گلێنەی چاو.

٢ـ کاریگەری لەسەر دەمارەکان.

٣ـ کەموو کوڕی بیروو هۆش.

٤ـ ڕشانەوەی تیژ لەگەڵ سك چوون و ئازار لە سك.

٢ـ سەوزەو میوەی پیس بوو: ئەمە دیارترین جۆری توش بوونە، بەتایبەت لە وەرزی هاوین دا، پێدانی سەوزەو میوە بەمنال پاش شوشتنەوەی بە ئاوو صابوونیان بەهەر پاك کەرەوەیەکی تر، هەروەها ڕێگەنەدرێت بەمناڵمیوەی درختەکان بخۆن پێش شوشتنەوەی، نەوەك درەختەکان ڕشێنرابن.

نیشانەکانی ئەم ژەهراوی بوونە:

١- سك چونێکی تیژ، رشانەوەی تیژی لەگەڵ ئەبێت.

٢- هەستیاری پێست لەهەندێ جۆری ژەهراوی بوون.

٣- ئازارێکی تیژ لەسك دەست پێدەکات، گەدەو ریخۆڵەش ئەگرێتەوە.

٤- کەم وکوڕی لەسوڕی خوێن، بوورانەوە، شین بوونەوەی لێوەکان.

٥- بچووك بوونەوەی گلێنەی چاو لەکاتی ژەهراوبوون بە مژادە رشێنراوەکان.

٣ـ بەسەر چوونی خواردنی هەڵگیراو لە قوتو دا:

هەر قوتویەکت بینی کە خۆراکی تێدابێت، بینیت هەڵ دم ساوە، یان بینیت ئەمەی لە ناویەتی بەسەر چووە، پێویستە زۆر وریابیت لە بەکارهێنانی ئەو خواردەمەنیانە، تێبینی بەسەر چوونی قوتوەکە بکەیت (Expir). لە بەر ئەوەی ئەم خواردەمەنیانەی کە بەسەر چوون لە قوتوەکان دا(Expir)یان بەسەر نەچوە بەڵام بەپێی پێویست هەڵنەگیراوە لەشوێنی پاراستنی، بۆیە بەسەر چووە بۆیە پێویستە زۆر وریابین چونکە بەزیان بە سەرمان دا ئەشکێتەوە.

چارەسەری ژەهراوی بوون بەخواردن بەشێوەیەکی گشتی

چارەسەری ژەهراوی بوون بەپێ ی جۆری ژەهراوی بوونەکەیە، بۆ هەمووژەهراوی بونێك پێویستە ڕاوێژی دکتۆر بکرێت، بەڵام ئەم ئیجرائاتانەی خوارەوە زۆر پێویستە:

١ـ ڕشانەوە: شتێکی سروشتیە لەکاتی ژەهراوی بوون، گەر درێژەی کێشا بۆ ماوەیەکی زۆر بەتایبەت مناڵ، ئەبێتە هۆی لەدەستدانی ئاو و خوێ ی ناو لاشەی بۆیە پێویستە بخرێتە سەر پرۆگرامێکی خۆراکی تایبەت کە ئەمانە بگرێتەوە:

اـ پێنەدانی خۆراکی توند بە گشت جۆرەکانیەوە.

ب ـ پێدانی شلەمەنی وەك (چای ـ سێڤن ئەپ ـ صۆدای تەخفیف کراو بە ئاو) ئەمە بەشێوەیەکی کەم زوو زوو پێدانی.

ج ـ پارێز بکە لەوەرگرتنی، یان پێدانی دەرمانی دژی رشانەوە، بەکارهێنانی تەنها کاتی پێویست.

تێبینیەکی گرینگ:

ڕشانەوە جۆری هەیە، جۆرەکەی بەپێی شێوە و رەنگیەتی. لەسەرەتادا لەگەڵ رشانەوە خواردن دەر ئەدرێت، پاشان ئەگۆرێت بۆشلەیەکی خەست، کە گوشراوی گەدەو ئاوە، هەندێ جار ڕشانەوە رەنگی زەردە ئەمەش دەردراوی زراوە،هەندێ جار زۆر ترسناکە نیشانەی خوێن بەربوونی گەدەو کۆئەندامی هەرسە، زۆر پێویستە بگەێنرێتە نەخۆسخانە.

٢ـ سك چوون: ژەهراوی بوون ئەبێتە هۆی سك چوونێکی بەهێز. پێویستە چاودێری ئەمانەی خوارەوە بکەین:

١ـ راگرتنی، یان پارێز لەخواردنی رەق و شیر بۆماوەی (١٢ـ ٢٤)کات ژمێر لەبری ئەمە شلەمەنی بخۆ.

٢ـ خواردنی سووك بدە بەمناڵ وەك (ماستاو ـ گێزەر ـ سێو ـ پەتاتەی برژاو ـ ئاوی برنج).

٣ـ چارەسەری سك چوون زۆر پێویست نیە، تەنها لەکاتی سك چوونی تیژ(٦ـ ٨) جار لە رۆژێك دا.

٤ـ لەکاتی بوونی خوێن لەپیسایدا و لەکاتی گۆرانی ڕەنگی پیسایی بۆرەنگی ڕەش پێویستە دکتۆر ئاگادار بکەیتەوە.

٥ـ بەهیچ شێوەیەك فتیلە بەکار ناهێنرێت (تحامیل).

٦ـ کاتێ مناڵ توشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش هات، باشترین چارەسەر

بریتی یە لەدابەزاندنی تاکەی بەپەرۆیەك، یان خاولیـەکی تـەڕکراو بـەئاوی سـارد، دووجارەو چەند جارە بکرێتەوە هەموو دووسەعات جارێ.

٧ـ کاتێ نەخۆش تووشی هەستیاری پێست بوو (حساسیە) نابێت دەرمانی دژی هەستیاری بدەیتێ، پێویستە رای دکتۆر وەربگریت.

شەق بوونی لێوەکان

هەموو مرۆڤێك دوولێوی هەیە: لێوی سەرەوە، لێوی خوارەوە، داپۆشراون بە پێستوە لەژێرەوە ماسولکە هەیە کە خوێن بەروو خوێن هێنەری بەناودا بڵاو بۆتەوە، زۆرترین توش بوونی لێوەکان بریتی یە لە شەق بوونو وشك بوونی لێوەکان. ئەمەش بەهۆی بوونی هۆکاری ناوەکی و دەرەکی.

چارەسەر:

ا- دەرمان گیایی:

١- گوشراوی گەڵای زەیتون: گوڵای زەیتون بیکوتەو بیگوشە بەئاوەکەی لێوەکانت چەور بکەبۆماوەی(١٠) رۆژ.

٢- هەنگوینی ئەصڵ + ئاوی بەرسیلە + کزبرەی سەوز: کزبرەکە ئەکوتیت و تێکەڵی ئەکەیت بە ئاوی بەرسیلەو هەنگوینەکە جوان لێکی ئەدەیت، بەم گیراوەیە لێوەکانت چەور ئەکەیت، بۆ ماوەی هەفتەیەك چارەسەر وەردەگریت.

٣- شویت و سرکە: شویتی هاڕاو بکوڵێنە لە ناو سرکەدا، یان سرکەی ترێ، بۆماوەی چارەگە سەعاتێك، چاش ساردبوونەوە، بەمە لێوەکانت چەور ئەکەیت، سێ جارلە رۆژێك دائەمە لە نێوان ژەمەکاندا، باشتر وایە جاری سێەم پێش نوستن بەکاری بهێنیت.

٤- بەڕو + سرکە: تێکەڵ کردنی سرکەو بەڕوو بەرێژەیەکی یەکسان. لێوەکانت پێی چەوربکە ڕۆژی سێ جار بۆماوەی یەك هەفتە، چارەی ئەکات.

ب ـ چارەسەری دەرمانی سەردەم:

چەورکردنی لێوەکان بە هەتوانی نەرم کەرەوە پێستیەکان، یان بەکارهێنانی سوراوی پزیشکی تایبەت بە چارەسەری لێوە.

شەق بوون و هەوکردنی گۆی مەمك لەکاتی شیر داندا

پێویستە ئافرەتی سك پڕ زۆر گرینگی بەدرووستی (صحی)مەمکی خۆی بدات پێش منالْ بوونی، بۆ ئەوەی بتوانێ بەشێوەیەکی تەواو و ڕێك و پێك، بە بەردەوامی شیری کۆرپەکەی بدات.

زۆربەی شەق بوون و هەوکردنی گۆی مەمك لەو ئافرەتانە ڕوودەدات کە بۆ یەکەم جارە کۆرپە ئەنێنەوە، بە زۆر هۆکارەکەی ئەگەڕێتەوە بۆ نەزانینی شیرپێدانی دایك بۆ کۆرپەکەی. هەوکردنی مەمك روو ئەدات بەتایبەت لەکاتی شیرپێدانی منالْ، هەروەها مەمك شەق شەق ئەبێت، بەمە ڕێگا بۆ میکرۆبەکان خۆش ئەبێت بۆ ئەوەی بچنە ناو مەمك، ئەمە ئەبێتە هۆی هەوکردن و درووست بوونی دوومەڵ، دوومەڵە کە لە ژێر پێست ئەبێت، یان لەژێر گۆی مەمك، ئەبێتە هۆی خوران و ئازارێکی کەم. لەم کاتەدا پێویستە دایکی شیر دەر شیر نەدات بە کۆر پەکەی تاك و چاك ئەبێتەوە.

هەوکردنی مەمك ئەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، دەرکەوتنی برین، هەست کردن بەئازارێکی بەئێش، هەندێ جار دوومەڵ ئەبینرێت، ئەمەش زۆر جار گرانە دیاری کردنی نەخۆشیەکەی.

گرینگی دانی دایك، بە مەمك بەشێوەیەکی درووست، دایك دوور ئەخاتەوە لە کێشە بەشێوەیەکی گشتی، پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکات:

١- شوشتنی گۆی مەمك بەئاوی پاك، پێش ئەوەی شیربدرێت بە کۆرپە.

٢- چەورکردنی گۆی مەمك بە (سپرتۆ) بە ئسفنجێکی پاك کاتێ هەستت بە ئازار کرد.

٣- کاتێ هەست ئەکەیت مەمکت گرانە، پێویستە ستیان ببەستی بەمەرجێ فشار نەخەیتە سەر گۆی مەمك.

٤- کاتێ شیر ئەدەیت بە کۆر پەکەت، پێویستە گۆی مەمك بەجوانی بخەیتە دەمی کۆرپەکەت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باش شیری کۆرپەکەت بدەیت.

چارەسەری هەوکردن و شەق بوونی گۆی مەمك بە گژووگیایی پزیشکی:

١- شلّی + رۆنی گەرچەك: شلّی ئەهاریت و ئەیکەیت بە پاودەر تێکەڵی ئەکەیت لەگەڵ رۆنی گەرچەك، ئەمە بەکارئەهێنیت بەشێوەیەك پارچە قوماشێکی پاك، یان نایلۆنێك، چەوری ئەکەیت، لە سەر شوێنی برینەکە دایئەنێت بەمەرجێ زیاتر برینەکە بگرێتەوە، ئەتوانی ئەمە بەکاربهێنیت لە کاتی بوونی دوومەڵ لە سینگ، دووباردو چەند بارەی ئەکەیتەوە، تاك و دوومەڵەکە ئەگەێنیت، پاشان بە تەداوی و دانانی فتیلە چارەسەر ئەکرێت.

٢- هاڕاوەی گەڵای گەرچەك + خەل: هاڕاوەی گەڵاکەی تێکەڵ ئەکەیت بەسرکە، بەشێوەیەکی زۆر باش لێکی ئەدەیت، شوێنی هەوکردنی مەمکی پێ چەور ئەکەیت، ئەمە ئازاری ئەشکێنێ و چارەی ئەکا.

٣- مەستەکی + رۆنی زەیتوون: هاراوەی مەستەکی، تێکەڵ بە ڕۆنی زەیتونی ئەکەیت، بەمە گۆی مەمك و شوێنی شەق بوونی مەمك، هەتا ئەو شوێنانەی ئەستوور بوون چەور ئەکەیت، ئەمە زۆر بەسوودەو چارەسەر کردن خێرا ئەکات.

٤- پیاز + زەیتی زەیتون: پیاز وورد بکەو ، پاشان لە رۆنی زەیتوندا بیکولێنە، بەکار بهێنە بۆ چەورکردنی شەق بوونی گۆی مەمك، دوومەڵ و مایە سیری.

٥- کەرەوز: (٢٥٠)گم کـەرەوز بـەرەگ و گەلاکەیـەوە، لـە یـەك لـیتر ئـاودا بکولێنە، بۆ ماوەی کات ژمێرێك، پاش ئامادە کردنی شوێنی شەق بووی پێ بشۆ، بۆماوەی (١٠) دەقیقە، ئەوەی ئەمێنێتەوە بیپارێزە، بۆ ئەوەی تێك نەچێت، ئەمە دووبارە بکەرەوە سێ جار لەرۆژێك دا.

٦- جاترە: کەوچکێکی بچووك لە جاترە بکە ناو فنجانێك ئاوی کولاو لەکاتی بلّق داندا، بینۆشـە دوای ساردبوونەوەی، رۆژانـە یـەك تـا دوو فنجـان، ئـەتوانی شیرینی بکەیت بە هەنگوین، یان شەکر.

٧- چارەسەر بۆزیادکردنی شیری دایکـی شـیردەر: خـواردنی کـونجی ـ نـۆك ـ گوشراوی بەرسیم ـ کولاوەی رازیانە، ئەبنە هۆی زیاد کردنی شیری دایك.

ڕەقبوونی خوێن بەرەکان (تصلب الشراين)

نەخۆشیەکی بلاوە بەتایبەت لەبەتەمەنەکان زیاتر دەرئەکەوێت، ئەبێتەهۆی رەقبونی، کەڵەکەبوون لە دیواری خوێن بەرەکان و لەدەست دانی نەرمی و شلکیان، بەهۆی کەڵەکە بوونی هەڵوڵسراوەی کانزایی و چەوری لەسەر رووی ناوەوەی دیواری خوێن بەرەکان، بە تێپەڕبوونی کات ئەمە ئەبێتە رێگر لەبەردەم ڕێرەوی خوێنبەرەکان.

دانی پیائەنرێت لەخراپترین نەخۆشیە کاریگەریەکان لە وولاتە پێشکەوتووەکان، وەك ولاتە یەك گرتوەکانی ئمریکا و ئەورووپا، دائەنرێت بەگرینگترین هۆکاری تووش بون بە نەخۆشیەکانی دڵ، تووش بوون بەرەقبوونی خوێن بەرەکان لەناوەراستی تەمەن و پیربوون دا ڕووئەدات.

هۆکاری ئەم نەخۆشیە :

هۆکارەکانی تاك و ئێستا نەزانراوە، بۆماوەیی ڕۆڵی هەیە لەسەر ئەم نەخۆشیە، پیاوان زیاتر تووش ئەبن لەئافرەتان، لەبەر ئەوەی هۆرمۆنی جنسی پەیوەندی هەیە بەم نەخۆشیە، هەروەها توش بوانی نەخۆشی شەکرە، هەروەها توش بوانی بەرزی پاڵپەستۆی خوێن نزیکترن لە تووش بوون بەم نەخۆشیە، هەروەها کەم دەردانی دەردراوی رژێنی دەرەقی، کەم و کوری لە جۆری خواردن ڕۆڵ ئەگێرن لە تووش بوونی مرۆڤ بەم نەخۆشیە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە :

نەخۆش هەست بەسڕبوون و مێروو ژانەی پێەکانی دەکات ـ سەر لەگێژهاتن ـ کەم و کوری لە هەناسە بەتایبەت لە هەستانی بەپەلە لە کاتی هەستان لە شوێنی

نوستن ـ هەست کردنی بە لە دەست دانی ژیری ـ ئەبێتە هـۆی نەخۆشـی تـرودك سینگە کوژێ.

ڕێگای خۆپاراستن لەم نەخۆشیە:

لە راستی دا تاك و ئێستا هیچ چارەسەرێك نیە، بۆ ئەو خـوێن بەرانـەی توشـی رەق بـو نبـوون بەمـە نـەرم وشـلی دیوارەکانیـان لـە دەسـت داوە، بتوانرێـت بگەرێنرێتەوە باری سروشتی خۆی.

ئەوەی سوودی لیٚ وەربگیرێت، لە رێگـای نەشـتەر گەریـەوە ئـەبێت بـەدانانی پارچـەیەك، بـۆ ئـەوەی فـراوان بکرێـت، وەك خـوێن بـەرە گـەورەکانی گـەرووو سك،پێویستە خواردنی نەخۆش کۆلیسترۆڵی تێدا نەبێت، هەروەها لەبـەر نـەکردنی ئەو پۆشاکانەی کە لاشـەی مـرۆڤ دەگووشـن، بـۆ ئـەوەی رێـرەوی خـوێن تەسـك نەکەنەوە، بەمە خوێن بەشێوەیەکی باش هاتوو چۆ ئەکات.

چارەسەری رەقبوونی خوێن بەرەکان بەدەرمان گیایی:

١- ڕۆنی کونجی: کەوچکێکی گەورە بنۆشە کاتی خەوتن، ئەمە ئاسان هـەرس ئەکرێت، خوێن بەرەکان ئەپارێزیٚ لـە رەقبـوون، پێویـستە زیـادەرۆی نـەکرێت لـە خواردنی، ئەبێتە هۆی سك چوون، بەمە بەسوودە بۆکەسانی قەبز.

٢- ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە: ئامۆژگاری تووش بوانی بە بەرزی کۆلیسترۆڵ ئەکرێت، ئەم رۆنە بەکاربهێنن لەبـەر ئـەوەی کۆلیـسترۆڵ دائەبـەزێنێت، ئەنیـشێت لەسـەر دیواری خوێن بەرەکان، لەبەر ئەوەی مژادی فۆسفۆرو گلیسرینی تێدایە.

٣- گەزگەسکەی تازە: خواردنی گەزگەسکەی تازە لەگەڵ زەلاتە، خـوێن پـاك ئەکاتەوە، گرجوو گۆڵی لاشە نویٚ ئەکاتەوە، خوێن بەرەکان نەرم ئەکاتەوە، ئەتوانی گوشراوی ئەمە بنۆشی (١٠ـ ١٢٥) گم لە رۆژێك دا.

٤- کەوەر: خواردنی کەوەری تازە ئەبێتە هۆی نەرم کردنەوەی خوێن بەرە رەقبوەکان، پێویستە ووریابیت لەزۆر خواردنی لەبەر ئەوەی توشی رەوانیت ئەکات، پێویستە گەڵاکانی جوان پاك بکرێتەوە پێش خواردنی.

٥- کزبرە: خواردنی کزبرە، بەوشکی، یان بەتازەیی لاشەت ئەپارێزێت لە تووش بوون بە بەرزی پاڵە پەستۆی خوێن، کە بە هۆی رەق بوونی خوێن بەرەکانەوە بێت.

٦- هەرمێ: خواردنی هەرمێ زۆر بەسوودە، بۆ بەرزی پاڵە پەستۆی خوێن، هەروەها رێژەی کۆلیسترۆڵ دائەبەزێنێت، زۆر بەسوودە بۆ رەقبوونی خوێن بەرەکان، سەرەڕای ئەمەش رێژەی شەکر لەم میوەدا زۆر کەمە.

٧- پیاز: پیازێکی ناوەندی لە ئێوارەدا ووردبکە، پاشان بیکەرە ناو قاپێك، کوپێك ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، پاشان دای بپۆشە بادەم بکێشێت، لەبەیانیان دا ئەمە بپاڵێوە، ئاوەکەی بنۆشە پێش خواردن، ئەتوانی شیرینی بکەیت بە هەنگوینی صاف، بەردەوام ئەمە دووبارە بکەرەوە، بۆماوەی (١٠- ٢٠) رۆژی هەر مانگێك، بۆماوەی ساڵی بەربەردەوام بە.

٨- سیر: خواردنی دوو لەتك سیر لە خورێنی، ئەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ، لەخوێن بەرەکان و خوێن هێنەرەکان، هەروەها بەسوودە بۆرێگە گرتن لە توش بوون بە شێرەپەنجەی گەدە.

بۆگەنی ناو دەم

بۆ گەنی ناو دەم هۆکارەکانی زۆرو جیاوازن، بۆیە پێویستە سەر دانی پزیشك بکرێت، بۆدیاری کردنی نەخۆشیەکە.

هۆیەکانی بۆگەنی ناو دەم:

١- هەوکردنی پووك لە گەورانـدا هۆکاری سەرەکیە بۆ بۆگەنی ناو دەم، هەروەها پێویستە معجونی ددان بەکاربهێنرێت لە جۆری باش، هەروەها چارەسەری هەڵکێشانی ددانی خەرابوو بکرێت، کە ئەبێتە هۆی کۆبوونەوەی هەوکردن لە بنکەی پووك.

٢- هەوکردنی گیرفانۆکەکان (جیوب الانفی) درێژ خایەن: یەکێکە لەهۆکارە سەرەکیەکانی تووش بوونی مرۆڤ بە بۆگەنی ناو دەم، لەبەر ئەوەدی هەوی گیرفانۆکەکانی درێژ خایەن دەردراوێکی بۆن ناخۆش دەردەدات بۆناو ڕێرەوی ناودەم و گەروو، ئەمەش ئەبێتە هۆی بۆگەنی ناو دەم.

٣- کەم و کوڕی کۆئەندامی هەرس بەشێوەیەکی گشتی، برینی گەدەو دوانزە گرێ، کەم و کوڕی جەرگ، ئەمانە ئەبنە هۆی بۆگەنی ناو دەم.

ئەو مرۆڤانەی بەدەست بۆگەنی ناو دەمیان ئەناڵێنن، پێویستە لەسەریان خۆیان بپارێزن لە خواردنی پەنیر، گشت بێهۆش کەرەکان، هەروەها ئەوخواردنانەی ئەترشێنرێن بۆ ماوەیەکی زۆر.

چارەسەری بۆگەنی ناو دەم بە گژووگیایی پزیشکی:

١- ڕەگی گەون: مژین، یان جوینی ڕەگی تازەی گەون، یان بە وشـکی ئەبێتـە هۆی نە هێشتنی بۆگەنی ناو دەم.

٢- کبابەی صینی: جوینی ڕێژەیەکی کەم لە کە بابەی صینی، بە شـێوەیەکی زۆر باش و لەسەر خۆ، بۆ گەنی ناو دەم لە ناو ئەبات.

٣- لبان ذکر: جوینی لبان ذکر ددان بەهێز دەکات، پووك قایم دەکـات، بـۆنی دەم و ددان خۆش دەکات.

٤- لیمۆ ـ هەنگوین: لیمۆیەك بە تەواوی بگوشە، نیو کوپ (٢/١) کـوپ ئـاو لە گەڵ کەوچکێکی گـەورە لـە هـەنگوین تێکـەڵ بکـە بـە گوشـراوی لیمۆیەکـە، بەشێوەیەکی زۆر باش، دەمت بشۆ بەم گیراوەیە چەند جارێك لە ڕۆژێك دا.

تێبینی یەکی گرینگ:

پێویستە چـاو بخـشێنرێتەوە بـە (هـەوکردنی گـەروو ـ هـەوکردنی قـوورگ ـ هەوکردنی گیرفانۆکەکان ـ هەوکردنی ناو دەم ـ هەوکردنی جگەر)گەر بە دیکـرا پێویستە چارەسەر بکرێن.

ڕشانەوە (Vomiting)

ڕشانەوە: بریتی یە لەدەرچونی پێك هاتەی گەدە، لە گەدەوە بۆ نـاو دەم، ئەمـە دیاردەیەکی سروشتی یە، بە ڕێژەی. ٧ ٪منالأن، بەتایبەت لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنیان توش ئەبن، ڕشانەوە بەڕێژەیەکی کەم، ناژمێردرێت بە ڕشانەوە.

جۆرەکانی ڕشانەوە:

١ـ ڕشانەوەی فسیولۆجی، ناژمێردرێت بە نەخۆشی، ئەمـە زۆر بـلأوە لـە نێـو منالأن، بەهۆی قوت دانی هەوا لە کاتی شیر خواردنی بەشێوەیەکی خێرا، هەروەها لەو منالأنەی کە تورەو تەنگاون. درێژە ئەکێشێت ئـەم ڕشـانەوەیە تـاکو مـانگی سێ یەمی تەمەنی، پاشان دائەبەزێت بە شێوەیەکی تەدریجی.

سەرەڕای ئەمەش هەندێ هۆکاری تر هەیە بۆرشانەوە، کە بریتـی یـە لەگـەورە بوونی بەشی سـەرەوەی گـەدە، بـەردەوام ئـەبێت تاکۆتـایی دوومـانگی یەکـەمی تەمەنی، ئەمە شتێکی سروشتی یە کەکار نەکاتە سـەر گەشـەی منـاڵ، ئـەتوانی ڕێگە لەمە بگریت بە پێدانی خواردەمەنی ڕەق.

٢ـ ڕشانەوە بـەهۆی نەخۆشـی: ڕشـانەوە روو ئـەدات بـەهۆی تەسـکی بەشـی دەرچەی خوارەوەی گەدە، ئـەم ڕشـانەوەیە دەرئەکـەوێت، لەهەفتـەی دووەم و سـێ یەمی تەمەنی، درێژە ئەکێشێت، بەمە شیر فـڕێ ئـەدات لـە دەمیـەوە بەشـێوەی پرژاندن، پاش هە رژەمێ خواردن.

هەروەها هۆکاری تر هەیە بۆ ئەم ڕشانەوە، بریتـی یـە لـەبوونی دەرچـە لـەناو پەنچك، ئەمە روونەدات لە ڕۆژی یەکەمی لەدایك بوون، لە گـەڵ ڕشـانەوە کـەمێ خوێن ئەبینرێت.

هۆکاری ڕشانەوە:

هۆکانی ڕشـانەوە ئـەگۆڕێت بـە گـوێرەی هۆکارەکـانی، بـە گـوێرەی تەمـەن، بەگوێرەی هۆکاری تر بەژداری دەکەن لە ڕشانەوە وك:

أ- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەم وکوڕی لەبیرو هۆش.

ب- هەوکردن بـە جۆرەکانیـەوە: (ریخۆڵـەی ـ سـیەکانی ـ گـوێ ـ گـەروو ـ رێرەوی میز ـ دەماغ ـ جگەر، وەك زەردووی).

ت- نەخۆشیە گوازراوەکـان، بـە جۆرەکانیـەوە. ژەهـراوی بـوون بـە خـواردن (گۆشت ـ کەرِوو ـ شیرنەمەنیەکان).

پ- زیادەڕۆی لە خواردنی دەرمانی دژە زیندە کان.

ج- زیان کەوتن بە مێشك بە هەرشتێ (کەوتن ـ بەر کەوتن).

پێش چاو روونی بۆئەو کەسانەی دەڕشێنەوە، یان کەسیان دەڕشێتەوە

١- نەخواردنی خواردەمەنی ڕەق، گەر رشـانەوەکەیان هێـواش بـوو. ڕاگرتنـی خواردی مەنی رەق وشل، گەر رشانەوەکەیان بەهێزبوو، بۆماوەی (٢٤) کات ژمێـر بەرێژەیەکی کەم (تقریباً).

٢- پێدانی شلەی سووك بەمناڵ، وەك چای ـ ئاو ـ سێڤن ئـەپ کـە تێکـەڵ کرابێت لەگەڵ ئاو بەرێژەیەکی کەم، چەند جارێ ئەمەی بدەرێ.

٣- ئەتوانی دیکستڕولایت بدەیت بەمناڵ لە رێگەی دەم، یان پێدانی شـلە لـە رێگەی خوێن ئاوەرەکانەوە گەر پێویستی کرد.

چارە سەر:

١- هەردوو جۆرەکانی کە ئاماژەمان پێ کرد، پێویستیان بە چارە سـەر نیـە، بەمەرجێ کێشی نەخۆش دانە بەزێت، هەروەها گەشەی سرووشتی ڕێك و پێك بوو.

٢- گەر رشانەوە درێژەی کێشا بۆماوەی (٦) کات ژمێر، یـان رشـانەوە سـك چوون و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی زیـاتر لـە ٣٨، ئـازار گـوێ، ئـازاری گـەروو، کۆکەی تیژ، پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت.

٣- گەر هەستت کرد، بە بـوونی هـەوکردنی ریخۆڵـە کـوێرە، یـان هـەوکردنی پەردەی مێشك، یان ژەهراوی بوون بە خـواردن، پێویـستە نـەخۆش بگەێنیتـە نـە خۆشخانە، بۆ ئەوەی هەرچی پێویستی یەتی بۆی بکرێت.

هەوکردنی چاو

زۆربەی ئەوانەی تووش ئەبن منالّن، بە تایبەت منالّی شیرە خۆرە، گیرانی ڕێڕەوی فرمێسك، ئەبێتە هۆی هەوکردنی چاو.

هۆی هەوکردنی چاو:

تەسکی ڕێڕەوی چاو ـ گیرانی لە پڕی ڕێڕەوی چاو ـ توش بوونی چاوی منالّ بە نەخۆشی لەکاتی هاتنە دەرەوەی لە سکی دایك، بەکار نەهێنانی دلۆپەی پاك کەرەوە، تووش بوون بە سەرما.

نیشانەکان:

سوربونەوەی خوێن بەرەکان لە چاو ـ دەردانی کێماو ـ زۆر ئاو کردنی چاو ـ ئە ستور بوون وهەلاّوسانی پێلوی چاو.

چارەسەر:

١- پێویستە چاو بسرێتەوە بە پارچە لۆکەیەکی پاك، لەناوەوە بۆ دەرەوە، کە تەڕکرابێت بە ئاوی پاك، چەندی پێویستی کرد بۆپاك کردنەوەی.

٢- بەکار هێنانی دلۆپەی دژە زینەکان، بۆچارە سەری هەوکردنەکە.

٣- سەر دانی پزیشکی تایبەت، گوێڕایەڵی ئامۆژگاریەکانی.

چەند ئامۆژگاریەك بۆدایك، بۆپاراستنی منالّەکەی لەم نەخۆشیە:

١ـ پێویستە دلۆپەی پاك کەرەوە بەکار بهێنرێت، یەکسەر دوای لە دایك بوونی کۆرپە.

٢ـ پاراستنی لە تووش بوون بە سەرما، بۆئەوەی تووشی هەوکردن نەبێت.

٣ـ پاك کردنەوەی چاوی نە خۆش گەر تووشی هەوکردن بووبوو.

٤ـ سەر دانی پزیشك، گەر سوودت نەبینی لە چارە سەر.

لەناو چوونی جگەر

بریتی یە لە هەوکردنێکی درێژ خایەن، بەمە خانەکانی جگەر تووشی لەناو چوون ئەبن، زۆربەی ئەوکەسانەی تووشی لە ناو چوونی شانەکانی جگەر ئەبن، لە پیاوانن لە ناوەراستی تەمەنیان، بەتایبەت ئەو پیاوانەی مەی ئە نۆشن.

پەیوەندی نۆشینی مەی، لەناوچوونی شانەکانی جگەر، تاکو ئێستا بە تەواوەتی روون نەکراوەتەوە، کە چۆن کاردەکاتە سەر جگەر، بەڵام زۆربەی ئاراکان وای بۆ ئەچن کە لەناو چوونی جگەر بەمەی، پەیوەندی بە لەدەست دانی رێژەیەکی زۆر لە پرۆتینە، ئەمەش پەیوەندی زۆری بە مەی نۆشەوە هەیە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

گەورە بوونی سك ـ هەروەها ئەستوور بونی گوێزینگ (قاپەرەقە) ـ لەدەست دانی کێش ـ رشانەوە ـ هێڵنج ـ کەم خواردن ـ لەحاڵەتە توندەکان، دەرکەوتنی نیشانەکانی زەردووی، کەبریتی یە لە زەردبوونی پێستی لەش، کە سپێنەی چاویش ئە گرێتەوە، گەر ئەم نیشانانەت بەدی کرد، پێویستە بە پەلە سەردانی پزیشك بکەیت.

گەر چارەسەری پشت گوێ بخرێت، ئەبێتە هۆی کەم و کوری و رێگر لە بەردەم رێرەوی هاتوو چۆی خوێن، لە کۆتایدا ئەبێتە هۆی خوێن بەر بوونی ناوەوە بە شێوەیەکی بە هێز، ئەمەش ئەبێتە هۆی لەناو چوونی جگەرو مردنی نەخۆش.

چارەسەر:

أ ـ چارەسەر بە دەرمانی سەردەم:

باشترین چارەسەری پێویست بۆ یارمەتی دانی شانەکانی جگەر، بریتی یە لە پێدانی خواردەمەنی بەهای پڕپرۆتین، پێدانی رێژەیەکی پێویست لە ڤیتامین (بی)وە خوێن پێدانی گەر کەم خوێن بێت، لە گەڵ دەرکردنی ئەو شلەیەی کە کۆ ئەبێتەوە لە دەوری سك.

ب ـ چارە سەر بە دەرمان گیایی:

١ـ سێوی ئەمریکی، یان شامی: پێدانی سێو رۆژانە، بە شێوەی خواردن، یان بە گوشراوی.

٢ ـ گەڵای تووی فەرەنگی تازە (شلیك): کەوچکێکی گەورە لەگەڵای تووی فەرنگی وورد بکە، بیکەرە ناو کوپێك، یان فنجانێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، پاش دەم کردن و پاڵاوتنی ئەمە بنۆشە.

٣ـ گەڵای نەعنای تازە، یان ووشك: کەوچکێکی گەورە لە گەڵای نەعنای تازە، یان ووشك کراوە، بکەرە کوپێك، ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، ئەمە بنۆشە بەبەردەوامی (٢ـ ٣) لە رۆژێك پاش هەرژەمێك خواردن، ئەتوانی شیری گەرمی بە سەرا بکەیت، گەر شیرت بە کار هێنا نابێت لە دووکووپ زیاتر بنۆشی.

٤ـ نەعنا ـ جەنتیانا: کەوچکێکی بچووك لە جەنتیانا، بە هەمان شێوە کەوچکێکی بچووك لە نەعنا، بیان کەرە کوپێك، ئاوی گەرمیان بەسەرا بکە، دایی بپۆشە بۆماوەی (١٠) دەقیقە، پاش راوەشاندنی و چاڵاوتنی، بەر دەوام رۆژانە کوپێك لە گەڵ هەر ژەمە خواردنێك بنۆش.

ئەستوور بوونی لیمفە گرێکان

لیمفە گرێ بڵاو بوونەتەوە بە گشت لاشەیا، بە تایبەت لە گەرووو ژێر گەروو ـ ژێر شەویلاگە ـ تەنیشت گەروو قوورگ ـ لە ژێر بن هەنگڵ ـ ژێر چاڵی چۆك.

هۆکاری ئە ستوور بوونی لیمفە گرێکان:

کۆمەڵێك نەخۆشی گەر تووشی کەسێك بێت، بەتایبەت منالّ ئەلیمفە گرێیانە ئەستوور ئەبن وەك لە مانەی خوارەوە:

١ـ هەوکردنی دەم و کۆئەندامی هەناسە (بەشی سەرەوە).

٢ـ هەوکردنی گوێکان.

٣ـ هەوکردنی ئالّوەکان (لوزتێن).

٤ـ هەوکردنی پووك.

٥ـ نەخۆشی کەم خوێنی.

٦ـ هەندێ نەخۆشی گەر تووشی مرۆڤ ئەبێت لە ئەنجامی تێکەڵاوی لەگەڵ پشیلەو گیانەوەرانی تر.

٧ـ ئەستوور بونی لیمفە گرێکان، پەیوەندی بە نەخۆشی شێر پەنجەوە هەیە.

چارە سەر:

چارە سەر ی هۆکارەکان، ئەبێتە هۆی نیشتنەوەی لیمفە گرێکان.

بالوکە

بالوکە: بریتی یە لە گەشەیەکی زیاد لە ڤایرۆس، کە خانەی مردوو درووست ئەکات لە سەر ڕووی پێست. بە شێوەی تاك، یان بڵاوئەبێتەوە بۆ گشت لەش، بەڵام زیاتر ئەبینرێت لە سەردەم و چاو و دەستەکان، هەروەها پێیەکان.

لاشەی مرۆڤ پێویستی بە دوو ساڵ هەیە، بەشێوەیەکی تەقریبی، بۆدرووست بوونی پاڵپشت دژ بە ڤایرۆسی بالوکە، هەندێ جار هەر بۆخۆی لەناو ئەچێت. لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر ئەگوازرێتەوە، بە هۆی تێکەڵاوی، ئازاروو ترسی لە سەر نی یە، تەنها بالوکەی پشت پێ نەبێت، ئەمە بەئێشە پێویستە چارە سەر بکرێت.

بالوکەی پشت پێ

بریتی یە لەو بالوکەیەی لە پشت پێ دەر ئەکەوێت، زۆر بە ئازارە، کار لە کێشی مرۆڤ ئەکات، زوو بڵاو ئەبێتەوە، بە هۆی تێکەڵاوی، بە تایبەت گەر کەسەکە بە پێخاوسی بڕوات، مەلە بکات لە مەلەوانگەکان، گەرماوە گشتیە کان.

زیانی بالوکەی پشت پێ:

ئەم بالوکەیە ناو دەبرێت بە (الثؤلول)ئەمە ترسناك نیە، بەڵام پێویستە چارە سەر بکرێت، لەبەر دوو هۆ:

١- ئازارێکی زۆری هەیە بۆنەخۆشە کە.

٢- بڵاو ئەبێتەوە بە تێکەڵاوی لەگەڵ نەخۆش.

نیشانەکان:

١- گرێیەکی زبری سپی، یان خۆڵە مێشی یە لەسەر پێ.

٢- هەست کردن بە ئازارێکی زۆر لە کاتی ڕۆیشتن، ڕاوستان.

ڕۆڵی کەس و کار:

١- پێویستە لاقی منالّ بخرێتە ناو ئاوی شلە تێن، کە یارمەتی خاوکردنەوەی پێست ئەدات.

٢- لادانی پارچە ڕەقەکەی سەر بالووکە، بە شێوەیەکی زۆر زانا، پاراستنی پێست لە بەر کەوتنی خوێن لە کاتی خوێن هاتن لیّ ی.

٣- داپۆشینی بالوکە بە پارچەیەکی پاك.

تێ بینی گرینگ:

١- پێویستە بالوکە بە پارچە قوماشێکی باش، توونـد ببەسترێ، بۆ ئەوەی ڕێگە بگرین لە بلاو بوونەوەی، گەر منالّەکە بە پێخاوسی ئە ڕۆیشت.

٢- پێویستە بالوکە نەخورێنی، بۆئەوەی بۆگشت لەش بلاّو نەبێتەوە.

چارەسەری بالوکە بە دەرمان گیایی:

١- چەورکردنی بالوکە بە شیری دار هەنجیر، یان بە گەلاّ سەوزەکەی.

٢- چەورکردنی بالوکە بە شیری گیای شیر شیرۆکە (حليلبون).

٣- چەورکردنی بەڕۆنی گەرچەك (خروع)چەند جارێك لە ڕۆژێك دا.

٤- پیاز بنجنە بە خاوی، لە گەلّ خوێ، پاشان لەسەر بالوکەی دابنێ.

٥- خواردنی ئاو، کە گیایی مەردەقۆشی تێدا دەم کرابێت، بە سوودە بۆ بالوکە.

دەردە ڕێوی

بریتی یە لە نەخۆشیەك کە بە هۆی کەڕوەوە، لە کەسێکەوە بۆکەسێکی تر ئـە گوازرێتەوە، یان بە هۆی تێکەڵاوی مرۆڤ لەگەڵ پشیلە، یان سەگ کە هەڵگری ئـەم کەڕوە بن، یان پیس بوونی پێداویستی ماڵ بەم کەڕوە، یان بـەکار هێنـانی کـەل و پەلی ئەو کەسانەی کە تووش بوون وەك شانە، گشت ئـەو کـەل و پەلانـەی کەبـەر پێستی سەر دەکەون.

دەردەکەوێت ئەم نەخۆشیە بەوەی کە ناوەڕاسـتی سـەر هـیچ موویـەکی پێـوە نامێنێت، بەشێوەی پەڵە پەڵە، یان گـشت سـەر ئەگرێتـەوە، هەنـدێ جـار بـرۆش ئەگرێتەوە، زۆر جار شوێنی ڕووتاوەکە سور هەڵ ئەگەرێت.

جێگای ئاماژەیە، کە منالّی کوڕ زیاتر تووش ئەبێت بـەم نەخۆشـیە، ئەمـەش لەبەر عجولی و زۆر هاتووچۆی کوڕ، زیاتر نزیکن کە توشی پـیس بـوون بـێن بـەم نەخۆشیە، بە هۆی زیاتر دەستکاری کەل وپەل وتەپ و تۆز.

چارە سەر ی دەردەڕێوی بە گژووگیا:

١- سرکە: چەورکردنی شوێنەکەی بە پەنجە کە دەست کێشت لـە دەسـت بێـت بە سرکە، ڕۆژانە (٦) جار.

٢- هاڕاوەی سیر: چەورکردنی شوێنی نەخۆشیەکە بـە گوشـراوی سـیر ڕۆژانـە دووجار، بۆماوەی مانگێ، دووبارەی بکەرەوە گەر سوودت نەبینی.

٣- چـەورکردنی شـوێنی تـووش بـوو بـەڕۆنی گـەر چـەك (زیـت الخـروع) بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ڕۆژانە دووجار، بەیانیان و ئێواران کاتی نوسـتن بۆمـاوەی مانگێ، بەڵام پێویستە پاك بشۆردرێت و ووشك بکرێتەوە، پاشان چەور بکرێت.

تێبینی:

پێویستە سەرچەفی تایبەت بە نەخۆش هەبێت، هەروەها ئەو کەسەی کە شوێنی نەخۆشیەکە چەوردەکان، باشترە دەست کێش بە کار بهێنێت، یان شوشتنی هەردوو دەستی بە ئاو صابوون، پاشان دەستی بەجوانی ووشك بکاتەوە، بۆ ئەوەی تووش نەبێت، هەروەها پێویستە کیسی سەرینەکەی بگۆردرێت، هەمووشەوێ، پێویستە بە ئاوی گەرم و صابوون بشۆردرێت.

گولی (جذام)

بریتی یە لەونەخۆشیەی کەتووشی مرۆڤ ئەبێت، لە ڕێگای میکرۆبێکەوە، کە لە میکرۆبی نەخۆشی سیل ئە چێت، ئەمێنێتەوە لە ناو فرمێسك ـ بەڵغەم ـ دەردراوی لووت ـ زیاتر لەپاش ماوەی پێستی نەخۆش.

ئەم میکرۆبە لە ڕێگای پێستەوە ئەچێتە ناو گیانی مرۆڤ کە جەستەی داپۆشیوە، یان لە ڕێگای شقار شقار بوونی پێست، یان لەڕێگای برین کە تووشی مرۆڤ دێت، ئەژمێردرێت بە نەخۆشی شوێنە گەرمەکان.

ئەم نەخۆشیە شازە لە ویلایەتە یەك گرتوەکان، ئەورووپا، جگە لەوشوێنانەی کە نزیکن لە بەحری ناوەندی، هەروەها بڵاوە لە ئەفریقیا، ئاسیا، زۆرە لە دوورگەی هادی و هند و رۆژئاوای صین، ئەمریکای ناوەندی و باشور، زۆر بڵاوئەبێتەوە لەو ناوچانەی کەباری دارای و خزمەت گوزاری تەندرووستی تێدا لاوازە.

نیشانەکان:

ماوەی گەشەی ئەم میکرۆ بە پێنج ساڵە، یان زیاتر، نیشانەی بریتی یە لە دەرکەوتنی پەڵەی سوور، یان قاوەی لەسەر پێست،پاشان ئەگۆرێت بۆرِەنگی سپی بەرِەونەق، لەگەڵ ئەمەش نەخۆش هەستیاری لە هەندێ شوێنی لەشی لە دەست دەدات. هەروەها نەخۆش هەست بەئازار ناکات کەبرینی تووش ئەبێت، هەرودها گرێ لەسەر لاشەی دەر ئەکەوێت لەگەڵ تا، خوێن بەربوونی لووت و سەر ئێشەی تووش ئەبێت.

جۆرەکانی گولی:

١- وورەمی گولی: دەرئەکەوێت بە شێوەی کیس لەسەر دەم و چاوی، ئەمە دەم و چاوی تێك ئەدات بەشێوەیەکی خێرا، کزی و گەشەی مووی لاشەی، پاشان

دەرکەوتنی وورەم لەسەر کولمەکانی ـ ناوچاوانی ـ گـوێ یـەکانی ـ کیـسەکان ئەگۆرێت بەبرین،هەروەها کۆرنەی چاو تووشی هەوکردن دێت، قورسـی لـە جـوینی خۆراك، قووت دانی گەر تووشـی گـەرووبێت، دەنگـی گرِدەبێـت، توشـی قورسـی هەناسەدان دێت، پوکی ئەبێتە برین، ددانـەکانی هـەڵ ئـەوەرن، دەرکـەوتنی بـرین لەسەر دەم و چاو، نەرم کەی هەردوو گوێ.

گەر چارەسەرنەکرێت بەشێوەیەکی خێرا، لەم قۆناغە رەت ئەدات ئەبێتـە هـۆی لە دەست دانی پەنجەکانی دەست و قاچـی،تووش بـوونی پەککـەوتنی دەمارەکـان، بەمە نەخۆش لەدەست و پـا ئەکـەوێت و جوڵـەی نامێنێـت، بـەوە ئـەگۆرێت بـە توانەوەی ئێسکەکان.

٢- وورەمی درنی: ئەم جۆرە زۆر کەمە، گەشەی بەشێوەیەکی لە سەر خۆیـە، ئەبێتە هۆی لە دەسـت دانـی هەسـتیاری گـشت پێـستی لـەش، لەگـەڵ ئەمـەش ماسولکەکان توشی بێتاقەتی دێن، پەنجەکانی دەست تووشی نوشتانەوە دێن.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

ب ـ باشترین چارەسەر بریتی یـە لـە(سـەلفۆن)کەدۆزرایـەوە لەسـاڵی ١٩٥٠، هەروەها ئەتوانی (ستربتۆمایسن و اریسرومایسین) بەکاربهێنرێت، بـە بـەردەوامی بۆ چەند ساڵێك، لەگـەڵ شـوێنی حەوانەوەیـەکی بـاش بۆنـەخۆش ئامادەبکرێـت، خواردنی باش، لەگەڵ وەرزش وسوود بینین لە چارەسەری دەروونی.

ت ـ دەرمان گیایی:

١- گەڵای گوژاڵك: ـ کوڵاندنی کەوچـکێکی گـەورە لـە گـەڵای گوژاڵـك لـە کوپێك ئاو، نۆشینی رۆژانە دوو کوپ بۆماوەیەکی درێژ خایەن.

٢- کولاّندنی گەلاّی خەنە + شەکری سپی: کەوچکێکی بچووك لە گەلاّی خەنە لەگەڵ کەوچکێکی بچووك لە شەکری سپی، ئاوی کولاّویان بەسەرا بکە، پاشان لەسەر خۆ بینۆشە ڕۆژی جارێ، بۆماوەی (٤٠) ڕۆژ، دووبارەی کەرەوە گەر پێویست بوو.

٣- گوشراوی گەلاّی کەلەم ـ سرکە ـ قتران: دوو کەوچکی گەورە لە گەلاّی کەلەم + کەوچکێ سرکە + کەوچکێ قەتران، پاشان بینۆشە بەیانیان و ئێواران.

خۆپاراستن لەم نەخۆشیە:

پێویستە تووش بوو جیا بکرێتەوە لە خەڵك و ماڵەوەو لە منالّەکانی تر، بۆ ئەوەی تووشی ئەم نەخۆشیە نەبن، پێویستە لە نەخۆشخانەی تایبەت بهێڵرێتەوە، چارەسەری تایبەت بکرێت، ئەم جیاکردنەوە درێژە ئەکێشێت تاك و ترسی بلاّوبوونەوەی لێ ناکرێت، لەگەڵ ئەمەش پێویستە جێگای مانەوەی نەخۆش بە گیراوەی پاك کەردوەی میکرۆب پاك بکرێتەوە.

نزگرە (بەرسیچکە)

زاناکان تاك و ئێستا هۆکاری تووش بوون بە نزگرەیان دیاری نەکردووە، بەڵکو گەیشتون بە دیاری کردنی ی رێگا بۆچارەسەری نزگرە، یان کەم کردنەوەی گەر تووشی مرۆڤ بێت.

ئەو مرۆڤانەی کە تووشی نزگرە ئەبن پێویستە ئەم رێنومایانە لەبەر چاو بگرن:

١- خواردن بەپەلە نەخۆن: خواردن بەپەلەپەل ئەبێتە هۆی قووت دانی هەوا و کاردەکاتە سەر ناوپەنچك(حجاب حاجز)کۆمەڵەماسولکەیەکە ئەکەوێتە نێوان سی یەکان و ناوپۆشی هەناو، گەر ئەم ناو پەنچکە گرژبێت ئەبێتە هۆی درووست بوونی نزگرە. بۆیە پێویستە بەپەلە نان نەخۆین.

٢- بەکارهێنانی (قەصەب)بۆ خواردنەوەی شلەمەنیەکان: لەبەر ئەوەی بەکار هێنان قەصەب ئەبێتە هۆی کەمتر قووت دانی هەوا.

٣- پارێزلە خواردنەوە غازیەکان: زۆر جار سۆدە ئەبێتە هۆی تووش بوونی مرۆڤ بەنزگرە، لەبەر ئەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربون دەردەکرێت، ئەبێتەهۆی گرژبوون، بەمە کاردەکاتە سەر درووست بوونی نزگرە، بۆیە پێویستە گەرنەت توانی پارێز بکەی باکەمێ بەسەر کراوەیی بمێنێتەوە پێش ئەوەی بینۆشی، بە مەرجێ بەفری نەکەیتە ناوی.

٤- باشترینی گشت کارێك ناوەندەکەیەتی (خیرالامور اوصتها)خواردن و خواردنەوەکان کەزۆرگەرم بن، یان زۆرسارد بن ئەبنە هۆی درووست بوونی نزگرە، بۆیە نەساردو نەزۆر گەرم بن.

٥ـ گەدەت پڕ مەکە لەخواردن: زیادەڕۆی لەزۆر خواردن ئەبێتە هۆی درووست بوونی نزگرە، لەبەر ئەوەی پەستان دەخاتە سەر ناو پەنچك.

٦ـ پاراستنی سیەکانت بە پاك و خاوێنی: گەرتۆ زۆر تووشی نزگرە ئـەبیت، لـە سەرت پێویستە واز لە کێشانی جگەرە بهێنیـت، لەبـەر ئـەوەی لـەکاتی کێـشانی جگەرە هەوا قووت ئەدەیت.

٧- ووریابە لەبەکارهێنانی چارەسەر: گەر تێبینیت کـرد لـەکاتی بـەکارهێنانی دەرمان، تووشی نزگرە بوویت، گەر کەمبێت و نەمێنێت ئەمە شتێکی هەنـدە بـە زیان نیە، بەلاّم گەر درێژەی پێدا ئەوا پێویستە دکتـۆری لێ ئاگاداربکەیتـەوە، بـۆ ئەوەی جۆری چارەسەرەکەت بگۆریت.

چارەسەر:

١- خواردنی شەکر کەوچکێکی بچووك بەوشکی، پاشان کوپێك ئاو.

٢- خواردنەوەی (٧) پەرداغ ئاو بۆ گەورە لەسەریەك.

٣- زۆر جار گەر خەمێکی بدەیتێ کە خەمی پێ بخوات نزگرەکەی نامێنێ.

قرقێنە (گەڕانەوەی ترشایی گەدە بۆ سورێنچك)

ئەو شلەیەی کە گەدە دەری ئەدات، تێکەڵـە لەمـڕادی سـوتێنەر، وەك تـرش و ئەنزیمات ومژادی کیمیاوی تر کەگەدە خواردنی پێ هەرس ئەکات، ئەمینێتەوە لـە گەدە دا، گەر لە دەرچەی گەدە کەپێ ی ئەوتریّ دەرچەی سەرەوە(فتحة بوابية) کـە ئەم ترشەتیە گەڕایەوە بۆ سورێنچك ئەبێتە هۆی سوتانەوەی سورێنچك.

چەند ئامۆژگایەکی پێویست بۆئەوەی دووربیت لە قرقێنە:

١ـ خواردنی هەندێ لە گیای دەریاکان: ئەم جۆرە خواردنە یارمـەتی دەرئـەبێت لە درووست کردنی مادەیەك کە رێگە دەگرێ لە هاتنە دەرەوەی ترشیەتی گەدە بـۆ سورێنچك، ئەتوانی ئەم گژو گیایانەی دەریا بخۆیت بە جۆرێ کە لەگەڵ شلەو زەلاتە تێکەڵ بکرێت.

٢ـ پارێز لە خواردەمەنی: هەندێ خـواردن گـەر بیخۆیـت، ئەبێتـە هـۆی شـل کردنەوەی دەرچـەی سـەرەوەی گـەدە، بەمـە ترشـایەتی گـەدە ئەچێتە سـەرەوە، هەروەها هەندێ خۆراك ئەبێتە هۆی زیاتر دەردانی ترشیەتی گەدە،هەروەها هەندێ خۆراك هەر بۆخۆی دەوڵەمەنـدە بەترشـی، بۆیـە پێویـستە پارێزبکـەی. ئەمـەی خوارەوە بەشێکن لەو خواردن و خواردنەوانەی، کە پێویستە پارێزیان لێ بکرێت:

ا ـ مەی.

ب ـ شوکولاو کافائین و، ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بەمانە.

ج ـ میوەی ترشەکان.

د ـ قاوە و چا.

هـ ـ خواردنە چەورەکان.

و ـ سیرو پیاز.

ل ـ خواردنێك زۆر بەهاراتی تێدابێت.
مـ شیر كە چەوربێت.

٣ـ زۆرخواردن بـە رێژەیـەكی زۆر كاردەكاتـە سـەر گەڕانـەوەی ترشـایەتی بـۆ سورێنچك.

٤ـ خواردنەوەی ئاو لەگەڵ هەرژەمێك: خواردنەوەی ئـاو چـڕی ترشـیەتی گـەدە كەم دەكاتەوە.

٥ـ پەستان مەخەرە سەر گەدەت: زۆر خواردن پەستان ئەخاتە سەر گەدە، بەمە ترشیەتی ئەگەرێتەوە بۆ گەدە، گەر ویـستت زۆر بخۆیـت، پێویـستە جـل و بـەرگی تەسكت لەبەر نەبێت، وەرزش نەكەیت، شتی قورس هەڵنەگریت، تـەنها پـاش دوو كات ژمێر، یان زیاتر بەلایەنی كەم.

٦ـ چۆنیەتی نوستن: پێویستە سەرت بەرزتربێت لەلاشـەت، بۆئـەوەی ترشـیەتی گەدەت نەگەرێتەوە بۆسورێنچك، دوای نان خواردن یەكسەر مەچۆرە سەر جێگا.

٧ـ جوینی منێشت: جوینی منێشت باشترین رێگایە بۆ ئەوەی خـۆت بپـارێزی لە قرقێنە، لەبەر ئەوەی ئەبێتە هۆی قووت دانی لیك، بەمە سورێنـچك ئـەپارێزی لە كاریگەری ترشیەتی گەر گەڕایەوە بۆ سورێنـچك، بـە هـۆی هاوسـنگ كردنـی ترشیەكە، پێویستە زۆر زیادە ڕۆیـی نەكـەیت لـە جـوینی، چـونكە ئەبێتـە هـۆی دروست بوونی غازاتی سك.

٨ـ وازهێنان لە كێشانی جگەرە: كێشانی جگـەرە، ڕێگـە دەگرێـت لـەدەردانی لیك، هانی گەدە دەدات بۆدەر دانی ترشیەتی، هـەروەها دەرچـەی سـەرووی گـەدە خاو دەكاتەوە، بەمە تووشی قرقێنە ئەبیت.

تەنگە نەفەسی(الربو)

هۆکارەکانی تووش بوون بە تەنگە نەفەسی:

تێکەڵی مرۆڤ لەگەڵ کەل وپەلە جۆراو جۆرەکان، مرۆڤ توشی تەنگەنەفەسی دەکات. ئەو مژادانەی مرۆڤ توشی تەنگەنەفەسی دەکات، کەسانی تر تووشی هەمان تەنگەنەفەسی ناکات، یان هەر توش نابێت پێ ی، ئەمە ئەوەمان بۆروون ئەکاتەوە کە هۆکاری تر هەن رۆڵیان هەیە لە تووش بوونی مرۆڤ بە تەنگەنەفەسی گرینگتریان:

١- ئامادەگی ناوەکی: بەرێژەی ٤٠٪ تووش بوان بە (اکزیما)لەماوەی منالّیان، ئەمەئامادەن، یان رێیان بۆ خۆش کراوە کەتوشی تەنگەنەفەسی بن.

٢- کاریگەری بۆماوەیی: ئەمە مانای ئەوە نادات کە دایك، یان باوك تووشی تەنگەنەفەسی بوبێت، بۆیە منالّەکەیان توش بووە، بەڵکو هەر لەبنەماڵەکەیان ئەمەنەخۆشیەکی بلاّوە.

٣- دووبارە بوونەوەی هەوکردنی سیەکان: دووبارە بوونەوەی هەوکردنی سیەکان، یان قەصەبەی سیەکان بەپێ ی تێپەڕبەبوونی کات ئەگۆرێن بۆتووش بوون بە تەنگەنەفەسی.

٤- کاریگەری دەروونی: دەروون رۆڵێکی ئەکتیڤ ئەبینێت، لە تووش بوون بە تەنگەنەفەسی، ئەمە مانای ئەوەنیە کە هۆکاری تووش بوونە، بەڵکو دەستباردەبێت لەگەڵ هۆکارەکانی تر بۆتوش بوونی مرۆڤ بەتەنگەنەفەسی، ئەمەش (دلّەڕاوکێ ـ ترس ـ کێشەی خێزانی)ئەگرێتەوە.

٥- ئەومژادانەی هۆکارن: (تەپوتۆز ـ پەڕەموچی پەلەوەر ـ گوڵ بە جۆرەکانیەوە ـ زیندەوەریە مالّیەکان ـ ئاو هەوا ـ هەندێ جۆری خواردن).

نیشانەکان:

١- کۆکەی تیژ: دەست پێدەکات لەناکاو، یان بەشێوەی پلە پلەو لەسەر خۆ، درێژە ئەکێشێ بۆماوەیەکی کورت، یان درێژ، پاشان ئەگۆڕێت بۆ نەوبەی سەغلەت کەرو بە ئێش، وەك تەسکی سینگ و قورسی هەناسە، لەگەڵ زیاد بوونی جوڵەی سینگو سك بە هۆی بە جوڵە کەوتنی ماسولکەی دووەمی کەیارمەتی هەناسەدان ئەدەن، هەروەها هەڵمژینی ڕێژەیەکی کەم لە هەوا، هەمووئەمانی لەگەڵ هاوتا بوونی لێدانی فیتوو لەکاتی هەڵمژین و دەرکردنی هەوا لەسینگ.

نیشانەکان ئەگۆڕێن بە پێ ی جۆری نەوبەی تەنگەنەفەسیەکە، جۆرێ ناتوانی نەوبەکانی دیاری بکات، جۆرێ هەیە نزیکە نەخۆش ئەخنکێ، هەیە نەوبەکەی سوکە.

٢- تا: توش بوانی تەنگەنەفەسی پلەی گەرمی لەشیان بەرز نابێتەوە، تەنها هەندێ جار نەبێت شاز دەردەچێت، لەبەر ئەوەی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی نیشانەی بوونی هەوکردنە (هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە ـ هەوکردنی گەروو. . . هتد).

چارەسەری تەنگەنەفەسی:

تەنگەنەفەسی نەخۆشیەکی درێژ خایەنە، لەبەر ئەوە چارەسەری درێژخایەنی پێویستە، زۆر جار درێژە ئەکێشێ بەکارهێنانی دەرمان تا کوتایی ژیان،هەندێ جار چارەسەر وەردەگرێ و کۆتایشی دێت، بۆیە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

١- خۆت بپارێزە لە هەڵمژینی تۆز لەبەرئەوەی هۆکاری سەرەکی تەنگەنەفەسیە.

٢- خۆت بپارێزە لە پەڕەموچی پەلەوەر ـ پۆشاکی صوف کەهەستیاری درووست بکات.

٣- خۆت دوور بگرە لە تێکەڵی گیانەوەریەماڵیەکان وەك (پشیلە ـ سەگ ـ کەر ـ چۆلەکە ـ بولبول ـ مەڕ ـ مانگا. . . هتد).

٤ـ خۆت بپارێزە لەشوێنی پاك کردنەوەی بەڕەو موکێت، پێویست دەرگاو پەنجەرە بکرێتەوە لەکاتی داتەکاندن و گەسك لێدانی ناو ماڵ. بۆئەوەی تۆز بچێتە دەرەوە هەوای پاك جێگای بگرێتەوە.

٥ـ چارەسەری تەنگەنەفەسی فیزیایی: خۆت رابهێنە بە هەڵمژینی هەوا بە قوڵی و دەرکردنەدەرەوەی بە قوڵی، لەسەر دەستی پسپۆری وەرزشی، یان پزیشك، هەروەها ئەنجامدانی هەندێ وەرزشی سووك کەدووربێت لە تەپو تۆز، هەروەها مەلەوانی لە شوێنی پاك، خۆت دوور بگرە لەو کەسانەی توشی هەڵامەت هاتوون، یان توشی هەوکردنی گەروو و لەوزەتێن هاتوون، مانای وانیە کە لەماڵ جیابیتەوە، خۆت دوور بگرە لە کێشەی خێزانی گەر کاربکاتە سەر تەنگەنەفەسیت.

٦ـ چارەسەر بەدەرمانی سەردەم:

زۆرێك دەرمان هەن کە بەکار دەهێنرێن بۆ چارەسەری تەنگە نەفەسی، پێویستە زیادەڕۆی نەکرێت لە زیاد بەکارهێنانی، دەست پێبکە بە بەکارهێنانی (امینۆفلین ـ پیۆفلین)، یان جۆرەکانی ئەمانە وەرگرتنیان بەشێوەیەکی بەردەوام جارێ، یان دووجار لەرۆژیك دا.

٧ـ چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١ـ ڕەگی جادی ـ هەنگوین: کەوچکێکی بچووك لەڕەگی جادی بکەرە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بە سەرا بکە، دای بپۆشە بۆماوەی (١٠) دەقیقە، پاش پاڵاوتن شیرینی بکە بە هەنگوین، ڕۆژانە کوپێك بنۆشە پاش عیشا، یان کاتی نوستن، یان ئەتوانی کەوچکێکی بچووك لە هاڕاوەکەی تێکەڵ بکەی لەگەڵ دوو کەوچك هەنگوین جارێ، یان دووجار، یان سێ جار قوتی بدە لەگەڵ کەمێ ئاو پاش هەر خواردنێك.

٢ـ رازیانە: کەوچکێکی گەورە لە رازیانە بکە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بە سەرا بکە، پاشان دای بپۆشە (دەمی بکە)بۆماوەی (١٠)دەقیقە، پاش پالاوتن بینۆشە لەسەر خۆ کاتی نوستنیان بە پێ ی پێویست.

٣ـ گەڵای تووە فەرەنگی سەوز، یان ووشك کراوە: کەوچکێکی گەورە لە جنراوی گەڵای تووە فەرەنگی بکەرە کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەرا بکە یەکسەر، گەر گەڵاکان لەلات تاڵ بوونەو ئەتوانی شیرینی بکەی بە شەکر، بینۆشەسێ جار پاش هەرژەمێکی خواردن راستەو خۆ.

٤ـ گێزەری زەردـ هەنگوین: ژمارەیەك لە گێزەری زەرد جوان بشۆ، بە شێوەیەك توێکڵی سەرەوەی نەڕنیت، لەبەر ئەوەی ڤیتامینی تێدایە، بیان کولێنە تاك و نەرم ئەبنەوە، پاشان بیان هاڕە و هەنگوینیان لەگەڵ تێکەڵ بکە، بینۆشە پێش هەرژەمە خواردنێك، رۆژانە ئامادەی بکە.

٥ـ هەنگوین ـ پیاز: گوشراوی پیاز تێکەڵ بکە لەگەڵ هەنگوین، فنجانێ بەیانیان لە خورێنی بینۆشە، فنجانێك ئێواران کاتی خەو، بەردەوام بە لەسەر بەکار هێنانی بۆ ماوەی یەك مانگ، یان وەرگرتنی کەوچکێکی بچووك هەر (٣) سەعات جارێ لە گوشراوی پیازو هەنگوین، کە بەرێژەیەکی یەکسان تێکەڵ کرابن، پاش هەر ژەمێ.

٦ـ سیر ـ شیر: (٢٥)گم سیری جنراو + کوپێك شیر بیان کولێنە بۆماوەی چارەگە سەعاتێك ئەتوانی شیرەکەی زیاد بکەی، ئەمە بنۆشە پاش خەوتنان (عشا) ڕاستەوخۆ ئەتوانی رێژەی ژەمەکان زیاد بکەی بۆ سێژەم، وەری بگرە پاش ژەمە خواردنەکان راستەو خۆ.

ئامۆژگاری تر بۆ تووش بوانی تەنگەنەفەسی:

١- ووردبەردەوە بۆچارەسەری پیس بوون: لەبەر ئەوەی پیس بوونی هەوا پەیوەندیەکی تۆکمەیان هەیە بە زیاد بوونی تەنگەنەفەسی، بە مانایەکی تر چەند مرۆڤ لە ناو هەوای پیس دابێت، نزیکتر ئەبێتەوە لە تووش بوون بە تەنگەنەفەسی.

٢- گرینگە دان بە ڤیتامین (ئی و سی): لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەر خستوە کە ئەو کەسانەی توشی تەنگەنەفەسی هاتوون ڕۆژانە ڤیتامین (ئی و سی) ئەخۆن، دوورن لە تووش بوون بە کەمووکوڕی کۆئەندامی هەناسە، لەبەر ئەوەی ئەم ڤیتامینانە ڕۆڵیان هەیە دژ بە ئۆکسان، هەروەها ڕۆڵێکی بەر چاویان هەیە لە پاراستنی خانەکان.

٣- خۆت بپارێزە لە جگەرە کێشان: بە مانای نە کێشان و دوور کەوتنەوە لەو کەسانەی کە دووکەڵی جگەرە لە هەوادا بڵاو دەکەنەوە.

هەستیاری (حساسية) پێست و خواردەمەنی

هەستیاری بە نەخۆشییەکی بڵاو ئەژمێردرێت لە نێو خەڵکی، هەستیاری ووشەیەکی گشت گیرە، هەموو جۆرەکانی هەستیاری ئەگرێتەوە، لەوانە ئەو هەستیاریەی توشی پێست ئەبێت، یان ئەو هەستیاریەی توشی کۆئەندامی هەناسە دێت.

هەستیاری پێست شوێنیە (موضعی) بە هۆی بەرکەوتنی پێست بە هەندێ مژاد وەك (عەترـ هەندێ لەومژادانەی کەلەناو بۆیەی قژ دایە)هەروەها جۆری مژادی نایلۆن کە لە درووست کردنی گۆرەوی و ژێرکراس بەکاردێت، ئەو هەستیاریەی

کەلە ئەنجامی خواردەمەنی خواردنەوە توشی مرەۆڤ دێت وەك خـواردنی ماسـی ـ هێلکە ـ گوێز ـ شیر ـ فلفل ـ مۆز ـ هتد.

نەخۆشی پێستی هەستیاری:

١- زۆر تووش بوون لەتەمەنی منالّی: ئەوەی پێویستە بە بیرتان بێنمـەوە کـە چەند جۆرێك پێست هەیە: پێستی سروشتی ئەمە زۆر کەم توشی هەستیاری دێت ـ پێستی مـردوو ـ پێـستی چـەوری زۆر ـ پێـستی هەسـتیار. پێـستی منـالّ بەشێوەیەکی گشتی لەسالّی یەکەمی تەمەنی زۆر هەستیاری و حەزی بـە کارلێـك کردنە لەگەلّ مژادە درووست کراوەکـان بـۆ نمونـە (هەسـتیاری پێـستی منـالّ بـە هەلّگرتنی دابی (حفاظة).

٢- هەسـتیاریەك کـە روونـەدات بـەهۆی زۆر دوویـارە بەرکـەوتنی پێـست بەمژادێکی دیاری کراو بە زۆری، بۆماوەیەکی دوورو درێژ، ئەمە بـەرگری پێـستی سروشتی لاواز دەکات. بۆیە پێویستە چاودێریەکی چـڕی هەسـتیاری بکرێـت بـە مژادەکان، نمونە بـۆ ئەمـە ئەوکەسـانەی لەنانـەوا خانـەکان کاردەکـەن، هـەروەها سەرتاشەکان.

ئەوەی پەی پێبراوە لەم دواییەدا کە هۆکاری هەستیاری و سوربونەوەی پێـست و خورانی پێست، جگە لەمانە لە نیشانەکانی هەستیاری پێست روونەدات بـە هـۆی دەرچوونی (هیستامین) کاتێك پێست دەوو رووژێنرێـت، ئەمـەش کاردەکاتـە سـەر موولوولە خوێنەکانی ژێر رووی پێست، نیـشانەکان دەردەکـەون لەبـەر ئـەوە ئـەو دەرمانانەی بەکاردێت بەگشتی دژی (هیستامین)کار دەکەن.

هۆکارەکانی هەستیاری:

بەزۆری هەستیاری هەستیاری هۆکارەکانی دیارنین، بەڵکو بناغەی خۆراکی گەرم و صدەف ـ توو ـ تودفەردنگی ـ بادەم ـ قاوە ـ مەی نۆشین، هەندێ جار هەستیاری پەیوەندی بەهەڵچوونی دەروونەوە هەیە، توشی خورانێکی هیلاك کەر دەبێت، هەندێ جار بە هۆی هەڵمژینی هەندێ بۆن، یان بەرکەوتن، یان پۆشاکی صوف نایلۆنیان بەهۆی موی پشیلە و سەگ، یان پەڕەمووچی پەلەوەر یانبەهۆی مژادی خۆرازاندنەوە (مواد التجميل).

نیشانەکانی هەستیاری پێست:

پەڵەیەکی بچووك یانگەورەی سووریان رەنگی گوڵ، بەشێوەی جێگر، یان بڵاوبوەوە لەگشت لەش بەشێوەی گرمژنەی بچوك و گەورە، یان بەشێوەی بچووکیان گەورە بڵاوبوەوە، یان جێگر لەشوێنێکی لەش ـ هەندێ جار پێلوی چاو هەڵ ئەئاوسێ لەگەڵ لێوەکان ـ هەست کردن بە ئازار ـ خوران بە تایبەت لە گەروو ـ هەست کردن بە خنکانیان لەدەست دانی بیرو هۆش، ئەمە زۆر شازە گەر روویدات.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

پێش دەست کردن بە چارەسەر پێویستە ئەمانە لەبەر چاو بگری: نەخواردنی هیچ دەرمانێك پێش نەزانینی هەستیاریەکەی ـ دکتۆر ئاگادار بکەرەوە لە هەر جۆرە هەستیاریەك بە خواردن و ئەو دەرمانانەی کەدەی خۆیت. بەکارهێنانی دژی هەستیاری وەك (الرمين ـ لوراتدين ـ دیکادرۆن ـ بريد نیزۆلۆن).

ب ـ دەرمانی گیایی:

١- بەرسیلەی (ترێ ی نەگەیشتوو): بەرسیلە بگوشە ئاوەکەی پاش پالآوتن شوێنی خورانەکەی پیێ چەوربکە.

٢- مازوو ـ نیسك ـ توێکڵی هەنار ـ ئاوی بەحر (ماءالبحر): نیسکەکە بهارِە لەگەڵ توێکڵی هەنار ، پاشان لە ئاوی بەحرەکە بیکوڵێنە بەشێوەیەکی گونجاو، هەتاك و ئەبێتە هەتوانێك (مرهم) بەمە پێست چەوربکە.

٣- کەرەوز ـ رِۆنی گوڵ ـ سرکە: تێکەڵی بکە گوشراوی کەرەووز لەگەڵ رِۆنی گوڵ بەرێژەی یەکسان، پاشان دوو ئەوەندە سرکەی لەگەڵ تێکەڵ بکە، شوێنی هەستیاریەکەی پیێ چەور بکە.

٤- هارِاوەی تۆوی فاصۆلیا، لەگەڵ هارِاوەی گوڵی بەیبونە، بیخۆ رِۆڵێکی باش ئەگێرێ دژ بە خورانەکە.

بێ نوێژی(عادة الشهرية)

پێشەکی و پێناسەی:

بەزۆری پێش ڕوودانــی بــێ نوێــژی دڵــەڕاوکێ ڕووئــەدات، ئەمــەش شــڵەژان و خەمباریــە، لەگــەڵ ئەمــەش سەرئێــشەو ڕشــانەوە وهەڵاوســانی ســك و پێــست و بەشەکانی تری لەش، دەبنەهاوەڵی. هۆکاری ئەمانەش تــاکو ئێــستا نــەزانراوە بــە گشتی، ئەگونجێ هۆی ڕوودانی پەیوەندی بەکەم وکوری لە ئاستی خوێن لەلاشــەی مرۆڤ هەبێت، بە هۆی کۆبوونەوەی ئاو لەشانەکانی لەش پــێش تووشــبوون بــە بــێ نوێــژی، گــشت ئــەم کۆنیــشانانە لائەچــن هــەر کــە ئــافرەت کەوتــە بێنوێژیــەوە. دکتۆرەکان ئامۆژگاری ئەو ئافرەتانە ئەکەن، بەوەرگرتنی ئازار شکێن لە کاتەدا کە نەتوانن بەرگەی ئەم ئازارە بگرن.

بێ نوێژی: بریتی یە لە دەرچوونی خوێن لە دۆلانی ئافرەت، بــەهۆی ئامــادەگی ڕەحم بۆ منداڵ نانەوە. ماوەی بێنوێژی ئەگۆرێت لەیەکێکەوە بۆیەکێکی تــر، بــەڵام بەشێوەیەکی گشتی هەر (٢٨) ڕۆژ جارێك لە مانگێ دووبارە ئەبێتــەوە، بــەردەوام ئەبێت خوێن دەرچوون بۆ ماوەی (٥) ڕۆژ. بەگــشتی بــێ نوێــژی تووشــی ئــافرەت ئەبێت، لەسەرەتای خۆناسینی تاك و بێ ئومێدی، جگە لەمانگەکانی سك پڕی.

کەمووکوری بێ نوێژی:

ئازاری بێ نوێژی بە بەکارهێنانی ئەسپرین، یان پــڕۆفین ئــەڕوات، گــەر زیــادی کردو ســوودت نــەبینی باشــترە ســەردانی پزیــشك بکــەیت. هۆکاردکــانی قورســی بێنوێژی بریتی یە لە(گرێ لیمفاویەکان: هەندێ ڕەحمی شاز وەك ڕەحمی هەڵگــەڕاوە سەرەڕای ئەمەش دڵــە ڕاوکــێ و خــەمۆکی). هەنــدێ جــار ئازارەکــە ئــەڕوات بــە

بەکارهێنانی دژە گرژیەکان (مضاد تقلص)،هەندێ جار پێویستی بەنەشتەر گەری هەیە.

بۆ زیادەڕۆی زیاد بۆ بێنوێژی هۆکار زۆرن لەوانە(بوونی ووره‌می شێ شێرپەنجە ـــ هەوکردنی تای ڕۆماتیزم ـــ کەمو کوڕی غددالصماء ـ نەخۆشی کۆئەندامی زاوزێ ـ نەخۆشی دەروونی)، بەگشتی دکتۆر هۆکارەکەی دیاری دەکات، هەندێ جار پێویستە رەحم هەڵبگیرێت، گەر نەتوانرا خوێن بەربونەکەی چارە بکرێت.

جێگای ئاماژە پێکردنە بە شێوەیەکی گشتی بێنوێژی لە تەمەنی١١ساڵی، یان ١٤ساڵی دەست پێدەکات هەتا تەمەنی (٤٢)ساڵی، کەپێی ئەوترێ تەمەنی بێ ئومێدی. پێویستە ئەمەش بزانین شوێنی نیشتە جێبونی مرۆڤ بە پێ ی گەرمی و ساردی کاریگەری هەیە لە زوو، یان درەنگ کەوتنە سەر بێ نوێژی. هەندێ جار خوێن بەربوون لە کاتەکانی کەوتنە سەر بێ نوێژی دانیە، ئەمە یەکەم نیشانەی لووە پیسەی رەحمە(سرطان رحم)، هەندێ جار ئافرەت ناکەوێتە سەر بێ نوێژی، بە هۆی کەمو کووڕی لە گەشەی هێلکەکان، یان رەحمی، یان بە هۆی کەم و کوڕی هۆڕمۆنەکان، یان بەهۆی نەبوونی کوون لەسەر پەردەی کچێنی، یان هۆکاری تر. بێ نوێژی ڕائەوەستێ لەکاتی سك پڕی، پاشان ئە گەڕێتەوە.

بێ نوێژی کردارێکی دروستی (صحی) فسیۆ لۆجی یە، نیشانەی کامڵی ئافرەتە، مەترسە و خەم مەخۆ و قەلەق مەبە ئەمە نەخۆشی نیە، پێویستە لەسەر ئافرەت لەکاتی بێ نوێژی بەردەوامبێت لە چالاکی ڕۆژانەی، وەرزش و خۆشتن لە بیرنەکات، یان ڕایان گرێت.

چارەسەری کە م و کوڕی بێ نوێژی بەدەرمانی گیایی:

١- مەعدەنوس: کەوچکێکی گەورە لە هاڕاوەی مەعدەنوس کەپاك شورابێت بیکەرە ناو کوپێك، پاشان ئاوی گەرمی بەسەرا بکە، شەکر، یان هەنگوینی لە

گەڵ تێکەڵ بکە، دای پۆشە بۆماوەی (١٠ـ ١٥) دەقیقە پاش پالآوتن بینۆشە(١ــ ٢) کوپ ڕۆژانە.

٢- نەعنا: کەوچکێکی گەورە لە نەعنا بکەرە کوپێك، ئاوی گـەرمی بەسـەرا بکە دایی بپۆشە و بۆماوەی (١٠ـ ١٥) دەقیقە شیرینی بکـە بـە هـەنگوین، یـان شەکر ڕۆژانە (٢ـ ٣)کوپ بنۆشە، ئەتوانی لەگەڵ شیریش دا بینۆشی.

٣- کوزەڵە: کەوچکێکی گەورە لە گوشراوی کوزەڵە (٢ــ ٣)جـار لـە ڕۆژێـك دابنۆشە لەگەڵ ئاو، یان ئاو و شیر، هەروەها ئامادەکراوی رازیانەش دەرچوونی بـێ نوێژی خێرا ئەکات.

٤- سالمە: بۆ وەستاندنی خوێن بەربوونی رەحم، ئامادەکراوی سالمە بەکاربهێنە بەم شێوەیە (١ـ ٢) کەوچکێکی بچووك لە کوتراوی سـالمە لەگەڵ کوپێك ئـاو بیـان کولێنەلەسەر ئاگر و تێکی بدە، پاشان لەسەر خـۆ بینۆشـە بەمـە خـوێن بـەربوون ئەوەستێ.

نەخۆشی جومگە

بریتی یە لە هەوکردنی یەکێکلە جومگەکانی، کە گەورە ئەبن و هەستیارن، دەست پێدەکات پاش هەفتەی یەکەمیان دووەمی تووش بوون بە هەوکردنی گەروو گوێ.

نیشانەکان:

پلەی گەرمی بەرز ـ جومگە ئەستوور بووە و بە ئازارە ـ ئازار لە گەدە ـ خاوی و بێتاقەت ـ کەم و کوڕی ئارەزووی خۆراك ـ گێری کاتی تووشی چۆك و کلێنچك ببێت.

زیانی:

ئەمە نەخۆشیەکی بە زیانە لەسەر منالّ، لەبەر ئەوەی نزیکەببیتە هۆی تێك چوونی جومگەکانبە شێوەیەکی بەر دەوام، هەروەها کاریگەری خراپی هەیە لەسەر دڵ بە شێوەیەکی تایبەت، گەر بە خێرایی چارەسەر نەکرێ

ئەوەی لەسەردایك پێویستە: پێویستە لەسەر دایك گرینگی بەمانەی خوارەوە بدات:

١- چاودێری بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بکەو بینوسە.

٢- چاودێری ئەستوور بوونی جومگەکان بکە.

٣- چاودێری پەلەکان بکە ئایا پەڵەی سوور ئەبینی.

٤- گەر بینیت منالّەکەت گێر ئەڕوات، جومگەکانی بەدەستت ئازمایش بکە (فحص) بۆ دڵنیابوون لە ئەستوور بوون و ئازار.

٥- گەر منداڵە کەتتوشی ئازارێك بوو بە هۆی بەر کەوتنی شتی بە جوومگەی ئازاری هەبوو پێویستە چاودێری بکەی لە ئەستوور بوون و ئازارەکەی.

٦- هیچ ئازار شکێنێ مەدە بە نەخۆش پێش بینینی پزیشك.

چارەسەر:

١- پێویستە خۆراکی پرپــڕۆتین بــدە بەنــەخۆش، ئەمــە یارمــەتی چارەســەری ئەدات.

٢- شێلانی جومگە بەرێگایەکی ئاسان، جومگەکان خاو ئەکاتەوە،ناهێڵێتلــە جوڵە بکەون.

٣- ئامۆژگاری ئەکرێت مەلە بکەن لە ئاوی گەرما بۆماوەی نیو سەعات، زۆر بەسوودە بۆئەم نەخۆشیە.

٤- بــەکارهێنانی چارەســەری سروشــتی زۆر پێویــستەبۆ ئــەوەی چارەســەر بەتەواوی وەربگرێ.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١- کەلەم: ئاوی گیراوی کەلەم، تێکەڵ بکە بەهەمان ڕێژەی هەنگوین، پاشــان بیکوڵێنە ئەم تێکەڵەیە تاك و خەست ئەبێتەوە، پاشان جیاجیا بینۆشە.

٢- خواردنی (٢٠٠) گم مۆز ڕۆژانە ـ (١٥٠) گم خۆخ ڕۆژانــە ـ (١٥٠)گــم گوشراوی توە فەرەنگی ڕۆژانە ـ (١٥٠)گم گوشراوی گێوژ ڕۆژانە.

٣- سێ سێوو بە توێکڵەوە لەیــەك لــیتر ئــاودا بیکوڵێنــە بۆمــاوەی چــارەگە سەعاتێ، ئەم ئامادە کراوە بنۆشە لە نێوان ژەمە خواردنەکان.

٤- خواردنی لیمۆی تــرش ـ خــواردنی گوشــراوی تەماتــە ـ (٢٠٠)گــم لــە گوشراوی کولەکەی سوور بنۆشە.

پاراستنی جومگە لە ئازار:

ناتوانیت خۆت بپارێزی لەنەخۆشی جومگە بە شێوەیەکی گشتی، بەڵام پزیشکان ئەیان دۆزیوەتەوەکە چەند رێگایەکە بۆ کەم کردنەوەیزیانەکانی تووش بوونِ بەم نەخۆشیە:

١- دابەزاندنی کێش: زیاد بوونی کێشی زیاد کاردەکاتە سەر جومگەی ئەژنۆ، ئەم زیادە وەزنە ئەبێتە هۆی خورانی کرکراگەی ئەژنۆ بەشێوەیەکی لەسەرخۆ، ئەمەشتێکی حاشا هەڵنەگرە لە کۆتایدا توشی جومگە دێت.

٢- خواردنی ڤیتامین سی: لێ کۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەڤیتامین سی رێگر دەبێتلەزوو گەشەی کاریکەری نەخۆشیەکە نەك پاراستنی نەخۆشەکە لەونەخۆشیە، لەو لێکۆڵینەوانەی کە کۆلیژی (بۆستن) پێ ی هەستا بەتاقیکردنەوە لەسەر (٦٤٠)کەس کەتووش بووبوون بە هەوکردنی جومگەی ئەژنۆ و تووش نەبووبوون هەندێکیان. روون بۆوەکە بەرەو پێش چوونی نەخۆشیەکە لەکۆمەڵەیەك کەرێژەی یەکی زۆر ڤیتامین (سی)، یان پێ درا، کەمتر بە سێ جار لە کۆمەڵەی دووەم کە رێژەی کەمتریان لەم ڤیتامینە پێ درا.

بەمە روون بۆوە ئەو کەسانەی رێژەیەکی زۆر لەڤیتامین سی ئەخۆن کرکراگەکەیان پارێزراوترەوە ئازاریان کەمترەلەوانەی کەمتر ئەی نۆشن.

٣- خواردنی ماسی: دەرکەوتووە کە (٣٢٤) ئافرەت لە (لواتی)کەماسی سوور کراوە ئەخۆن (ماسی سەلمۆن) بەتایبەت دووبارە، یان زیاتر لە هەفتەیەك، کەمتر توشی هەوکردنی ئێسك و جومگەکان ئەبن، لێ کۆڵەرەوەکان ئەمە ئەگێڕنەوە بۆ(ترشەڵۆکی چەوری اومیغا ٣). ئەو ماسیانەی دەوڵەمەندن بەم ترشەڵۆکە ئەمانەن (ماسی ئەنشوفە- ماسی تن سپی - ماسی رنکە- الاسقمری - سردین - سیاف البحر- ماسی رملی).

٤- چارەسەر بەهۆڕمۆنی استرۆجین: هۆرمۆنی استرۆجین ئافرەت دەپارێزێت لـە تووش بوون بەنەرمی ئێسك، ئەمە ئەبێتە هۆی شکانی ئێسکی کلێنچك، بڕبـڕەی پشت. زاناکان دەریان خـستووە لـە زانکـۆی کالیفۆرنیـا ـ سانفرانسیـسکۆ. کـە هۆڕمۆنی استرۆجین ئێـسك ئـەپارێزێ لـە نەخۆشـیەکانی ئێـسك، وەك هـەوکردنی ئێـسك و جومگـەکان، دەرکـەوتووە لـە لێکۆڵینەوەیـەك کـە ئافرەتـانی لـواتی استرۆجینیان وەر گرتووە، کەمتر تووشی نەخۆشی جومگـەکان و کلێنـچك هـاتوون بەرێژەی ٤٦٪.

دوومەڵ

بریتی یەلەدەنکێکی بچووك، کە بەهۆی بـەکتریاوە (زۆربـەی جـار بـەهۆی بـە کتریایی ستافیلۆکۆکس) گەورە ئەبێت و پڕئەبێت لە کێم، ڕەنگێکـی سـوور بـەلای سپی دا، یان بەلای زەردا، پاش چەند ڕۆژێك ئەتەقێ، یان بچووك ئەبێتەوە.

نیشانەکان:

دەنکێکی بچووك ، پاشان گەورەئەبێ ڕەنگی سوور۔ گـەورە ئـەبێ و پـڕکێم و ڕەنگی کێمەکە سپی یە، یان زەردە، ئەتەقێ دوومەڵەکە ـ زیاتر تووشی دەم و چاو گەروو دێت.

ڕۆڵی دایك:

١- گەربینیت لەسەر دەم و چاوی منالەکەت ووردەزیپکـە، پێویـستە ڕێگـەی منالەکەت نەدەیت لە خوراندنی بۆ ئەوەی بیپارێزیت لە هەوکردن و ماکەکانی.

٢- دەم و چاو بە کهول بشۆ، یان بە ئاو و خوێ بەرێژەی (٥) گم خوێ لەیـەك کوپ ئاوی شلەتێن بۆپاراستنی لە بلاوبوونەوەی.

٣- دوومەڵ دامە پۆشە ئەگەر کێمی تیابێت بۆ ئـەوەی زیـاد دەکـات لـەبلاو بوونەوەی.

٤- گەر دوومەڵ نەگەیشت لەماوەی (٥) رۆژ دا، زۆر بە ئێش بوو بەرگەی ئەم ئێشەی نەگرت و لە شوێنی هەستیار هاتبوو پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت.

چارەسەر:

أ ـ دەرمانی سەردەم:

١- گەر کۆبوونەوەیەکی زۆر هەبێت لە کـێم لـەژێر پێـست پێویـستە پزیـشك دەری بکات.

٢- گەر دوومەڵ زۆر دووبـارە بووبـۆوە لـە لاشـەی نـەخۆش پێویـستە لاشـە چەوربکرێت بەهەتوانی دژەزیندەکان.

٣- بەکارهێنانی پاك کەرەوەی پزیشکی لەکاتی شوشتنی.

٤- گەر دوو مەڵەکان دووبارە ئەبوونەوە، پێویستە پزیشکی پێست ببینێت.

٥- گەر برینەکە تەقی پێویستە دوای تەعقیم و فتیلە دانان داپۆشرێت.

٦ـ گەر منـاڵ توشی دوومـەڵی کۆتـایی سـەری بـوو، پێویـستە زوو چارەسـەر بکرێت.

٧ـ پێویستە کەل وپەلی نـەخۆش جیابکرێتـەوە لـەخێزانی ماڵـەوە، بۆئـەوەی نەخۆشیەکە بلاو نەبێتەوە.

٨ـ بەکارهێنانی دژە زیندەکان لەگەڵ ئازار شکێن.

ب ـ چارەسەر بە گژووگیا:

١ـ گەڵای تۆڵەکە: گەڵاکەی بنجنەو لەسەر دوومەڵی بپێچە.

٢ـ گەڵای کەلەم: گەڵای کەلەم لەگـەڵ کـەمێ ئـاو بنجنـە، لەسـەر دوومـەڵی بپێچە.

٣ـ (٥٠)گم گەڵای گوێز + (٥٠) گم گەڵای گەزگەسکە + (٥٠)گم گیا دینار، بیان کەرە ناو (٧٥٠) سی سی ئاو، پاشان بیکوڵێنە، پاش کوڵاندن با لەناو ئاوەکە دەم بکـێشـێت بۆمـاوەی (دوو سـەعات)، پاشـان بیپـاڵێوە و شـیرنی بکـە بـە هەنگوین بینۆشە دوور لە ژەمە کان.

دەوالی پێ یەکان

بریتی یە لە پێچ پێچ بوونی دەماری خوێن ئاوەڕەکان کە ئەبینرێت بەشێوەیەکی تایبەت لەپێەکان، درووست ئەبێت بە هۆی مانەوەی خوێن تییایدا کە بە هۆی لە دەست دانی جیریەتی خوێن ئاوەڕەکانەوە رووئە دات، بە تایبەت لەو کەسانەی زۆر بە پێوە ئەوەستنوە جوڵە ناکەنیان دانیشتون و جوڵە ناکەن.

هەروەهائافرەتیش لەکاتی سك پڕی دا، بەتایبەت لە کۆتایی سکەکەی دا تووش ئەبێت، هەروەها بۆماوەش کاریگەری هەیە لە تووش بوون بە دەوالی.

هۆی درووست بوونی دەوالی:

گەڕانەوەی خوێن لە پێەکان بۆناو دڵ لە ڕێگای خوێن ئاوەڕەکانەوە ئەبێت، کە پێچەوانەی هێزی کێش کردنی زەویە، بۆنەگەڕانەوەی خوێن بۆشوێنی خۆی. خوێن ئاوەڕەکان زمانەیان تێدایە بە پێچەوانەوی هێزی کێشکردنی زەوی (واتە بۆسەردەوە)، ئەمە ڕێگە ئەدەن خوێن لە ژێرەوە بۆ سەرەوە کە دڵی لێە بڕوات، بەڵام ڕێگە نادەن کە خوێن لە سەرەوە بۆخوارەوە بگەڕێتەوە لەناو خوێن ئاوەڕەکان.

زۆر وەستان بە پێوە، یان دانیشتن بە بێ جووڵە گرانیەکی زۆر ئەکاتە سەر خوێن ئاوەڕەکان بە بێ شێلانی ماسولکەکان خوێن ئە گەڕێتەوە، هەروەها خوێن ئاوەری خوارەوە، کە ناسراوە بە خوێن ئاوەری سکۆڵەی گەورە، کە خوێن لەپێوە ئەگوازێتەوە بۆ دڵ هیچ زمانەی نیە، گەر ڕێژەی خوێن تییایدا زیادی کرد، کاردەکاتە سەر خوێن ئاوەڕەکانی پێەکان. گەر خوێن ئاوەڕەکانی پێەکان زمانەکەیان تێك چوو بەمە خوێن کۆ ئەبێتەوەو دەوالی ڕدروست ئەبێت.

لەکاتی سک پڕی ئافرەت، ڕەحمی ئافرەت پەستان ئەخاتە سەر خوێن ئاوەڕەکانی پێەکان بەمە ڕێگە ئەگرێت لە جوولەی خوێن، ئەمە ئەبێتە هۆی پەستانی پێچەوانە لە سەر خوێن ئاوەڕەکان و دەوالی درووست ئەبێت.

نیشانەکان:

دەمارەکان لە پێەکان ئەبینرێن بەشێوەی پێچاو پێچ، یان گری گری، نەخۆش هەست بە بێتاقەتی پێەکانی دەکاتوە گرژبوون و ئازاری درێژ خایەن کە کۆتای نایەت، ئەستوور بوونی گوێزینگەکان پاش هەر کردارێکی ڕۆژانە.

چارەسەر:

نابێت چارە سەر لەبیر بکرێت، گەر چارەسەر نەکرێت نزیکە ماکی لێ بکەوێتەوە، ئازارێکی زۆر بە ئێش تووشی نەخۆش دێت. بۆیە واباشترەلەکاتی نوستن پێەکان کەمێ بەرزتربن لە ئاست بەشەکانی تری لەش. هەروەها زۆر جولە بکات، ئالو گۆر جێگاکەی بکات، بوەستێ بەپێوە بۆ ماوەیەکی کەم، بەمە جوڵەی خوێن زیاد دەبێت کە بە هۆی وەستان، یان دانیشتنی زۆر درووستبووە، هەروەها پێویستە بە باندجێك لە دەوالیەکان ببەستی کە یارمەتی دەرەبۆنەستوور نەبوونی زیاتر و ئازار کەم کردنەوەی. پێویستە ئافرەتی سك پڕیش ڕەچاوی ئەم خاڵانەی باسمان کردبکات.

چارەسەر بە دەرزی: لە هەندێ حاڵەتی پێشکەوتووی ئەم نەخۆشیە، نەخۆش پێویستی بە دەرزی لێدانی خوێن ئاوەڕەکان هەیە، بەمە دیواری خوێن ئاوەڕەکان ڕەق دەبێت، پزیشك بەم کارە هەڵ ئەسێت.

چارەسەر بە نەشتەرگەری:

هەندێ خوێن ئاوەر گەر بووە هۆی دروستبوونی برین و چارەسەر کردنی هێواش بوو، یان گران بوو و بە ئازار بوو. پێویستە بە نەشتەر گەری چارەسەر بکرێتبە بەستن و لیکردنەوەی.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١ـ رۆنی گەرچەك: گەرپێەکانت جوان بشێلیت کە توشی دەوالی هاتووە بەرۆنی گەر چەك ، پاشان بە باندجێك، یان گۆرەویەك بیشێلی و بنویت لە ئێواران بەکاری بهێنە بەیانیان لێ ی بکەیتەوە، ئەمە دووبارە بکەرەوە دووجار، یان سێ جارلە هەفتەیەك.

٢ـ کەلەم: کەمێ لە گەڵای کەلەم بە سەوزی، تەنها بەشە نەرمەکەی سێ پارچە لەسەر یەك لە گەڵای کەلەم بپێچە لەسەری بە هۆی پارچە قوماشێ، بیهێڵەرەوە بۆماوەی (٣ـ ٤) سەعات، ئەمەش ئێواران هەتاك و کاتی نوستن، دووبارەی کەرەوە بە پێی پێویستی نەخۆش.

٣ـ توورەکە شوانە: چەپکەیەك لە گژوگیایی توورەکە شوانە، جوان بنجنە ، پاشان بە پارچە قوماشێك بیپێچە، بیهێڵەرەوە بۆماوەی کات ژمێرێ، پاشان بیگۆرە دووبارە.

٤ـ قوری پزیشکی: دەستت ئەکەوێت لە دەرمان خانەکان، بیشێلە بە جوانی تاك وەك مەرهەمی لێ دێت، بە پارچە قوماشێ لە شوێنی دەوالیەکەی بپێچە بۆ ماوەی سەعاتێ بیهێڵەرەوە، ئەمە ئەنجام بدە پێش نوستن.

٥ـ سرکەی سروشتی، یان سرکەی سێو: کەمێ بکەرە لەپی دەستت، دەوالیەکانی پێ بشێلەبە شێلانێکی لە سەر خۆ، بەیانیان و ئێواران.

٦ـ هەنگوین: چەورکردنی دەوالی و شێلانی بە هێواشی بە هەنگوین ڕۆژانە سێ جار، لە گەڵ خواردنی کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین پاش هەرژەمێك خواردن، ئەمەش بۆماوەی مانگێك، یان زیاتر.

خۆپاراستن:

وەرزش کردنێکی ڕێك و پێك، ڕۆیشتنی زۆر لە سەر پێیەکان، خۆپاراستن لەو ئیشانەی کە زۆربە پێوە ئەمێنی، یان دانیشتن بە زۆری، ئەگەر نەت توانی ئیشەکەت بگۆڕی پێویستە وەرزش بکەیت چەند جارێ لە کاتی ئیش کردندا، خۆت بپارێزە لە لەپێ کردنی گۆرەوی تەسك.

بۆنی ناخۆشی لاشە

ئارەقەی لاشە و بەکتریا هۆکاری بنەڕەتین بۆ تووش بوونی لاشەی مرۆڤ بە بۆنی ناخۆش، بەڵام ناتوانین خۆمان بپارێزین لە ئارەقەنەکردنەوە، لەبەر ئەوەی ڕێگایەکی تری دەرچوونی هەناسەی لاشەیە،ڕێگایەکە بۆدەرکردنی ماددەی زیاد بەخش، بەڵام بەکتریا ئەمەشتێکی ترە، ئەمەی لەبەر دەستە بۆ ئەوەی بتوانی زاڵبیت بەسەر بۆنی ناخۆشی لاشەت.

١- بەکارهێنانی صابوون: ڕێگایەکی زۆر سەر کەوتووە، ئامۆژگاری ئەکەین کە صابوونی دژبە بەکتریا بەکاربهێنن.

٢- پاك کردنەوەی ژێربال: پێویستە ژێر باڵەکان لە مووپاك بکرێنەوە، هەروەها بە صابوون جوان بشۆر درێن، لەبەر ئەوەی لە ژێر باڵ عەرەقەرژێنی لێ یە کە ئەمەش یارمەتی گەشەی بەکتریا ئەدات.

٣- پاك کردنەوەی نێوان ڕانەکان: پێویستە ئەم ناوچەیە لە موو پاك بکرێتەوە،جوان بشۆر درێن بە صابوون، لەبەر ئەوەی ئارەقە رژێنی لێ یە، کە یارمەتی دەر دەبێت بۆ گەشەلی بەکتریا.

٤- بەکارهێنانی پاك کەرەوەیەکی بەهێز: گەر بۆنی ناخۆشی لاشەی خۆت کرد، پێویستە پاك کەرەوەی دژ بە بەکتریا بەکار بهێنن وەك (BETADINE)، دیاری بکە تەنها بۆ پاك کردنەوەی بن باڵ و نێوان ڕانەکان بەکاری بهێنە ، پاشان پاك بیشۆرەوە. پێویست ناکات گشت لاشەت بەمە بشۆی لەبەر ئەوەی زۆر بە هێزە پێست ووشك ئەکاتەوە.

بەکارهێنانی عەتر: پاش تاقی کردنەوەی قۆناغەکانی پێش تربۆ خۆپاراستن لە

بەکتریا، پێویستت بە عەتری دژە ئارەق کردنەوە ئەبێت، کە هەڵ ئەستێت بـە کـەم دەردانی ئارەقە لە ئارەقە رژێنەکان.

٥- بەکارهێنانی بایکار بۆناتی صۆدیۆم: گەر ئەت ناڵاند بە دەست هەستیاری پێست کە بـەکار ئـەهێنرێت بـۆ لابردنـی بـۆنی نـاخۆش، ئـەتوانی بایکاربونـاتی صۆدیۆم بەکار بهێنیت، ئەمە کار ناکاتە سەر پێستت و رێگە لە گەشـەی بـەکتریا ئەگرێت، هەندێك لەو پاودەرە بخەرە سەر دەستت لە شوێنی ئارەقەکەتی هەڵبسوو.

٦- بەکار هێنانی دژە میکرۆب: گەر نـەت تـوانی کـۆنترۆڵی بـۆنی ناخۆشـی لاشەت بکەیت بەو رێگایانەی باسمان کرد، ئامۆژگاریتان ئەکەین بە بەکار هێنـانی گیراوەی (CLEOCINT) ئەمە بەکتریا ئەکوژێت کە بۆنی لاشە درووست ئـەکات، بۆ ئەوەی ئەم گیراوەیە بەکاربهێنیت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

بۆ زیاد کردنی شیری دایکی شیردەر

روون بۆ تەوە کە شیری دایك باشترین خۆراکی منالّی شیرە خۆرەیە. بەمە منالّ گەشەی ریّك و پیّك و پاریّزراو ئەبیّت لە تووش بوون بە نەخۆشی و لە گەلّ درووست بوونی سۆزو خۆشە ویستی نیّوان دایك و کۆرپەکەی. جیّگای ئاماژەیە زۆربەی دایکە شیر دەرەکان ئەنالّیّنن بە کەم شیریەوە.

بۆ باشتر کردن و زیاد کردنی شیری دایکی شیر دەر:

١- کراویە: دووکەوچکی گەورە لە تۆوی کراویە، بیکەرە ناو نیو لیتر ئاو ، پاشان بیکولیّنەوبیپالّیّوە ئاوەکەی کوپیّك بنۆشە پاش هەر ژەمیّك خواردن.

٢- گیای ملاك: ٢٠ گم لە گیای میلاکی ووشك کراوە بیهارە، بیکەرە ناو نیو لیتر ئاو بیکولیّنە، پاشان دەمی بکە بۆماوەی (١٠) دەقیقە بیپالّیّوە، کوپیّك بنۆشە، پاش هەر سژەمیّك خواردن.

٣- نیسك و گیّزەر: خواردنی گیّزەر لە گەلّ زەلاتەو کەمیّك زەیت، یان گوشراوی گیّزەر لە گەلّ کەوچکیّك رۆنەکەرەی گامیّش بە تواوەیی، خواردنی نیسك بە هەموو شیّوەکانی شیری دایك زیاد دەکات.

٤- برسیم: خواردنەوەی گوشراوی بەرسیم ی تازە پاششیرن کردنی بە شەکر بە ریّژەیەك یارمەتی زیاد بوونی شیری دایك ئە دات.

٥- شیری گامیّش: پاش کولاّندی شیری گامیّش، بینۆشە بە زۆری ئەمە زۆر بە سوودە بۆ زیاد بوونی شیری دایك.

رژێنی پەریزادە(غددالدرقی)

بریتی یەلە یە کێك لە ڕژێنەکان، شوێنی ئەکەوێتە پێشەوەی گەروولـە ئاسـت سێوە ئادەمە، هەڵ دەستێت بە ڕۆڵێکی زیندوولە دەمەزەرد کردنەوەی تەندروسـتی لاشە، ڕێك خستنی زۆر بەکار هێنانی ئۆکسجین و خـۆراك، زیـاد کردنـی کـردارە زیندەیەکانی تر.

کرداری رژێنی پەریزادە بە هـۆی دەردانـی هۆرمۆنێکـە، کـە نـاو ئـەبرێت بـە هۆرمۆنی ثایروکسین کە ئەی خاتە خوێنەوە، ئەمەش هۆکارێکی بنەڕەتیەبۆگەشەی لاشە، بە شانەو خانە کانیەوە. زیاد دەردانی ئەم هۆرمۆنـە بۆنـاو خـوێن، ئەبێتـە هۆی زیاد بەکار هێنانی ووزەی لەش هەروەها تووڕەبوون، دڵە ڕاوکێ و زیاد لێدانی دڵ و خەو زرانیش دەبنە هاوبەشی.

کەم رژانی ئەم هۆرمۆنە بۆ ناو خوێن ئەبێتە هۆی بێتاقەتی، خەواڵوو و جوڵەی کەم، زۆر جار ئەبێتە هۆی قەڵەوی و ئەستوور بوونی پێست.

نە خۆشیەکانی رژێنی دەرەقی: (کەم کاری رژێنی دەرەقی - زۆر کاری رژێنـی دەرەقی - هەوکردنی رژێنی دەرەقی - شێرپەنجەی رژێنی دەرەقی).

١- کەم کاری رژێنی دەرەقی: جیا ئەکرێتەوە نەخۆش بە بێتاقەتی و زیاد بوونی کێشی لاشەی، چاك ئەبێت بە خواردنی پوختەی رژێنی دەرەقی کەوەر ئەگیرێت لـە گیانەوەر. گەر منداڵ توش ببێت بە کەم کاری رژێنی دەرەقی دەم و چاوی لە دەم و چاوی گەورە ئەکات، پێلوی چاوی خـاو لێـوی ئەسـتوور، گـەر چارەسـەر نـەکرێت ئەبێتە هۆی کورت بینین، گەشەی بیرو هۆشی لاشەی نابێت، بەمە منداڵەکە کورتـە باڵاو نەزۆك ئەبێت. چارەسەر پێدانی هۆرمۆنی(ثایروکسن)ە.

کۆڵنج

کۆڵنج بریتی یە لە هەوکردنی ریخۆڵـە ئـە سـتوورە (قۆلـۆن) زۆرتـرین جـۆری هەوکردنی قۆلۆن بریتی یەلە هەوکردنی قۆلۆنی تەشەنوجی، بریتـی یـە لـە کـەم و کورِی ئەرکی ریخۆڵە ئەستوورە، هەڵناستێت بە ئـەرکی بـە شـێوەیەکی سروشـتی، ئەمە ش زیانی کەم ترە لە هەوکردنی قۆلۆنی بریندارپوو.

لە حاڵەتە دوایەکانی هەوکردنی قۆلۆنی تەشەنوجی، نەخۆش هەست بە ئازارلـە خوارووی ریخۆڵە دەکات، ئازارێکی تـووش ئـەبێتوەك گرژبـوون لەبەشـی سـەرووی گەدە، زۆر تووشی قەبزی و سك چوون ئەبێت بەشێوەی جارێ ئەم و جارێ ئەو، لـە سەر نەخۆش پێویستە کە بزانیت چۆن گۆرانکاری بەسەر دڵەڕاوکێ و خـەمۆکی ئـە هێنێ، بۆ ئەوەی کارنەکاتە سەر تەندروستی ئەمە رِۆڵی سەرەکی ئەبینێ، هەروەها هۆکاری تر خواردنی ئەو خواردنانەی کە بنەمای تەندروسـتیان تێدانیـە، لـە گـەڵ ئەمەش گۆرینی عادەتی خواردنی خۆراك.

بەڵام هەوکردنی قۆلۆنی بریندار: بریتی یەلە هەوکردنی بـە شـێکی گـەورە لـە ریخۆڵە ئەستوورە، بڵاوە ئەم نەخۆشیە بەتایبـەت لـە بـچووك و گـەوران، هۆکـاری نەزانراوە، بەڵام هەندێ لە پزیشکان بڕوایان وایە ئەمە لە ئـەنجامی ڕکـە بـەڕکێ ی دڵە ڕاوکێ و قەلەقی دەروونیە.

گرینگترین نیشانە:

سك چوونێکی بە هێز (١٥ـ ٢٠)جار رۆژانە، زۆر بوونی خوێن لە ناو پیـسایی، پزیشکئەتوانێ دیاری بکات بە بەکار هێنانی تیشکی سـینی پـاش لێـدانی دەرزی پێك هاتەی بارێوم، یان لە رێگای ووردبینی کۆمەوە، بۆئەوەی سوود لـە چارەسـەر وەر بگری پێویستە نەخۆش لە شوێنێکی (هادیء) دابنرێـت، هـەروەها دڵ نـەوای

بکریێ و دوور بخریێتەوە لە دڵڕاوکێ لە گەڵ پێدانی خۆراکی سووك، گەر سوود نەبینرا لە چارەسەرزۆر جار پێویستی بە نەشتەر گەری ئەبێت.

چارەسەر بەدەرمان گیایی:

١- صندلی سوور: صندڵ بکوتەو بیهاڕە، کەوچکێکی بچووك لەم هاڕاوەیە بکەرە ناو کوپێك ئاوی کوڵاو لە سەر ئاگر، بیهێڵەرەوە بۆ دە دەقیقەیەك پاشان دای بگرە و بیپاڵێوە ئەمە بنۆشەبا کەمێ گەرم بێت، پاش هەر ژەمێك خواردن ڕۆژانە سێ جار، بۆ هەموو ژەمێ ئەمە بەجیا ئامادە بکە، قۆڵۆن چاك ئەکات و غازاتی سك لائەبات.

٢- جوینی کەوەر، یان خواردنەوەی گوشراوی کەوەر: جوینی کەوەر لە گەڵ خواردن بە بێ قووت دانی تڵتەکەی، یان خواردنەوەی گوشراوی کەوەر ڕۆژانە زۆر بە سوودە بۆ کۆڵۆن.

٣- رۆنی رەشکە + ئاوی کولاوی رازیانە: کەوچکێکی بچووك لە رۆنی رەشکە بکەرە کوپێك لە کوڵاوی رازیانە، ئەمە بنۆشە پاش هەرژەمێك خواردن، ئەمە چارەسەرێکی باشە بۆ چاك بوونەوەی قۆڵۆن، هەروەها بۆدەر کردنی غازات و هەوای ناو سك.

٤- ڕەشکە + ڕەگی مێ کوك + هەرمێ: کەوچکێکی بچووك لە ڕەشکە + کەوچکێکی بچووك لە ڕەگی مێ کووك + تێکەڵ بکە لەگەڵ هەرمێ بە هەموو پێك هاتەیەوە + فنجانێك ئاو، ئەمە بنۆشەلە سەر ئازاری قۆڵۆن، نەخۆش ئیسراحەتی خۆی وەر بگرێ.

٥- ڕۆنی زەیتون - ڕۆنی کونجی - ڕۆنی کەتان: خواردنەوە، یان لە ناوەراستی ژەمی خواردن لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێك، ئەتوانی ڕێژەی زیادبکەی کە هیچ زیانی نیە، هەریەك لەم رۆنانە خۆراکە بۆ ریخۆڵە ئەستوورە و باریکە، لە گەڵ ئەمەش دیواری هەر یە کێکیان بە هێز دەکات.

زامی جێگا

درووست بونی زامی جێگا، بـە هـۆی بـەردەوامی پەسـتان لـە سـەر پێـست، لەنێوانئێسکی لاشەو جێگاکەی لە لاکەی تر. بۆ ڕێگرتن لە درووست بـونی بـرین لە پێستی نەخۆش، پێویـستە نـەخۆش هەڵـەو گێـری پـێ بکـرێ بـە شـێوەیەکی بەردەوام، لەگەڵ گۆرینی چۆنیەتی نوستنی ئەمەش شێلانی پێستەکەی.

هەندێ نەخۆش زیاتر لەنەخۆشەکانی تر توشی زامی سەر جێگا ئەبن بە هـۆی ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

١- کەم خۆراکی، کە ئەبێتە هۆی کەم بوونەوەی پرۆتینی پێویست بۆلاشە.
٢- نەخۆشی شەکرە کە روونەدات بە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان و هەست لـە دەست دانی پێست.
٣- پەك کەوتن: ئەبێتە هۆی لە دەست دانی جوڵە لە سەر جێگا.
٤- قەڵەوی.
٥- دابەزینی بەرگری لەش.
٦- زۆر مانەوە لە سەر جێگابە هۆی نەخۆشی درێژ خایەن.

بۆ خۆچاراستنی نەخۆش لە تووش بوون بە زامی سەر جێگا:

١- گۆرینی، یان هەڵاو گێرچێ کردنی نە خۆش لە سەر جێگاکەی، ئەمەش بە جێ هێشتنی جێگا و دانیشتنی لـە سـەر کورسـی زۆرتـرین کـات، گـەر نـەخۆش نەتوانێ بچێتە سەر کورسی ئەوا ببخەرە سەر تەنیشت هەر دوو سەعات جارێ.

٢- شێلانی بە هۆی دەستەکانی بە تایبەت ئەو شوێنانەی کە نزیکن لە تووش بوون بەزامی جێگا وەك کۆتایی بربرەی پشت، پاژنەپێ، شان، جومگەی ڕان.

٣- پاراستنی پێستی نەخۆش بە پاکی و بەوشکی، پێدانی خۆراکی باش و گونجاو و زۆر خواردنی پرۆتینەکان.

٤- گۆرینی سەرچەفی جێگای نەخۆش رۆژانە، لەگەڵ ئەمەش شێوەی پاڵ کەوتنی نەخۆش بگۆرە، بە شێوەیەکسەر چەف رابخە گرێی نەبێت.

٥- جێگای نەخۆش زۆر رەق نەبێت کە کار بکاتە سەر پێستی نە خۆش.

بۆ چارەسەری برین ئەوا پزیشك ئەم کارە ئەنجام ئەدات.

خەوزڕان

بریتی یە لە نەتوانین، یان لە دەست دانی نوستن بە ئاسانی، درێژە ئەکێشێ بە درێژایی کاتی شەو. ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵکی بەم دەردەوە ئەناڵێنن.

هۆکاری خەو زڕان:

هۆکارەکانی خەو زڕان زۆرن، ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەناڵێنن بە دەستیەوە، هەندێ لە لێکۆڵەرەوان وای دائەنێن کە یە کێك لە هۆکارەکانی خەوزڕان پێویستی تاکە کەسە لە پێداویستی نوستن.

ڕێژەی خەوزڕان لە کەسانی بە تەمەن کە پێویستیان تەنها بە (٦ـ ٨)کات ژمێر خەوتن هەیەلە ماوەی ٢٤ کات ژمێردا. هۆکارەکانی خەو زڕان لاشەی و دەروونیە، یان هەر دووکیان بە یەکەوە.

گرینگترین هۆکارەکانی خەوزڕان:

١- خواردنی چەوری لە ئێواران، زۆر خواردنەوەی شلە.

٢- برسیەتی، یان سکی بەتاڵ.

٣- گۆرینی جێگا، دۆشەك، یان هەندێك لە پێك هاتەی ژووری نوستن.

٤- دڵە ڕاوکێ، خەم، دڵتەنگی زۆر، دڵخۆشیەکی زۆر.

٥- خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە کافائینیان تێدایە وەك: قاوە، چای.

٦- ڕاپەرین لەناکاو، ڕۆشنایەکی زۆر، کە کار لە چاو بکات.

٧- نوستن لە شەوانی زستان بە سەر چەفی سوك و تەنك ئەبێتە هۆی خەو زڕان.

لەگەڵ ئەمەش قسەیەکی جوان هەیە هەر کەسێ پەیڕەوی بکات ئەتوانێ بە ئاسانی بنوێ (برسی نەبێ ـ زۆر تێر نەبێ ـ بیر نەکاتەوە، خەوی لێ ئەکەوێت).

چارەسەر:

أ- چارەسەری سەر دەم:

١- پێویستە شوێنی نوستن تاریك بێت، خامۆش بێت، ئالو گۆرکێ ی هەوای هەبێت، کە سێ کەتووشی خەوزڕان ئەبێت نابێت سکی پڕ بێت لە خواردن، نەخواردنەوەی ئەو خوار دنەوانەی کە کافائینیان تێدایە، پێش نوستن بە دوو سەعات پێش نوستن.

٢- دیاری کردنی کاتی نوستن، پێویستە لە سەر ئەو کەسەیکە خەو زڕانی توش ئەبێتکاتێ بیەوێت بنوێت، پێش چوون بۆ نوستن بە ماوەی دووسەعات جوڵەو کرداری کەم بکاتەوە، تەماشایی گلۆپی ژوورەکەی نەکات.

٣- ئە گونجێت هۆکاری خەو زڕان بە هۆی گیری بێت (امساك)، یان بە هۆی نەخۆشی کۆڵنج ـ تەمبەڵی کرداری جگەر، بۆیە پێویستە چارە سەر بکرێت.

٤- بوونی گەرم کەرەوە لە شوێنی نوستن، لە شەوانی زستان.

بەڵام ئەوەی پەیوەندی بە منالەوە هەیە، منالّ لە خەو هەڵ ئەسێت لە شەوان، ئەبێتە هۆی هیلاکردنی ماڵەوە، بۆیە پێویستە رەچاوی ئەم تێبینیانە بکەن:

١- گەر منالّ نوستنی کەمتر نەبوو لە (٨) سەعات نوستن مەترسە لە تەندروستی منالەکەت، یان ئەتوانی هەندێ کەلوپەلی یاری لە شوێنی نوستنی دابنێت، یان پەرتوکی وێنە داربۆ ئەوەی یاری پێ بکات.

٢- پێویستە لە سەر دایك و باوك و یاخانەوادەی ماڵەوە، لە سەر ئەوەی کە منالّ ناخەوێت و ئازاریان ئەدات، نابێت ئازار بدرێت لە سەر نە نوستنی.

٣- هەندێ جار منالّ زۆر ئازاری ماڵەوە ئەدات لە کاتی شەو، پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت بۆ ئەوەی دەرمانێکی بداتێ،کە ئارام کەرەوەو خەو هێن بێت.

٤- گەر نوستنی منالّ کەمتر بوو لە (٨) سەعات نوستن لە ماوەی (٢٤) کات

ژمێر پێویستە سەر دانی پزیشك بکەیت.

ب ـ دەرمان گیایی:

١ـ پیاز: بە هێزکەرە بەڵام ئارام کەرەوەی دەمارەکانە، دژ بە خەو زڕانە، یارمەتی خەو ئەدات، بیخۆ لەگەڵ ژەمی ئێوارە پیازێك تەنها، زیادە ڕۆی مەکە لە بەرئەوەی زیانت پێ ئە گەیێنێت بە تەندروستیت، غازات دروست ئەکات لە سك.

٢ـ شیر: خواردنەوەی کوپێك شیرپێش نوستنراستەو خۆ یارمەتی نوستن ئەدات، شەرە ڕای ئەمەش زۆر بە سوودە بۆ برینی گەدە.

٣ـ سرکەی سێو + هەنگوین: سێ کەوچکی بچووك لە سرکەی سێو بکەرە ناو فنجانێك لە هەنگوینی ئەصلێ، ئەو کەسانەی خەویان ئە زڕێ، شەوانە دووکەوچکی بچووك بنۆشن.

٤ـ ئامادەکراوی گەڵاو گوڵی بنەوشە: لیترێك ئاوی کوڵاو بکە بە سەر(٥٠) گم لە گەڵاو گوڵی بنەوشە و بیهێڵەرەوە، یان دەمی بکە بۆماوەی(١٢) کات ژمێر، پاشان هەر دوو قاچەکان تبخەرە ناوی کە یارمەتی خەو زڕان ئە دات.

٥ـ ڕەشکە + شیر: کەوچکێك لە ڕەشکەی هارڕدراو، تێکەڵ بکە لە گەڵ یەك کوپ شیری گەرم کە شیرن کرابێت بە شەکر، یان هەنگوین، بینۆشە.

٦ـ جاترەی کێوی: (١٠)گم لە جاترەی کێوی + (٢٠٠) گم ئاو، ڕۆژانە سێ جار ئەمە بنۆشە.

٧ـ دانیشتن لەبەر تەلە فیزیۆن، یان گوێ گرتن لە ڕادیۆ بە شێوە یەکی هادیء، یان خوێندنەوە لە سەر پشت خەو ئە هێنن.

٨ـ یادی خوای پەر وەر دگار: پشت بەستن بە یادی خوا، خوێندنی وێردوو نزای دڵ تەنگی، هەروەها نوێژ کردن چەند ڕکاتێك دڵ نەوایی بە دەروون ئە بەخشێت، یارمەتی نوستنێکی خۆش و لە سەر خۆ ئە دات.

ئازاری گوێ

ئازاری گوێ گەر تووشی منالّی شیرە خۆرە بێت، بە شێوەیەکی گریانی بەردەوام ئەگری و سەری ئە جولێنێ بە هەردوو ئاراستە (لای ڕاست و لای چەپ)، یان دەستی بۆسەر گوێچکە بە ئازارەکەی ڕا ئەکێشێت، ئەمەش بە هۆی هەوکردنی گوێ، ئەم ئازارەی تووش ئەبێت، کە لە ڕێگەی لوت و گەرووییەوە بە خێرایی گوازراوەتەوە بۆ گوێچکەی ناوەوە.

چارە سەری نەخۆش:

ئازاری گوێ زیانی زۆری نیە، بەڵام ئەوە ئە خوازێت بە خێرایی چارە سەر بکرێت لەبەر ماکەکانی بە لە دەست دانی بیستنی کاتی، یان بەر دەوام بە دوادا دێت، گەر گوێ ی پێ نەدرێت.

أ ـ دەرمانی سەر دەم:

١ـ پێدانی دژە زیندەکان (ئە مۆکسیلین + کفلکس + امپی کلۆکس + امپسلین + بکتریم).

٢ـ ئازار شکێن (پاراستۆڵ شراب).

ب ـ دەرمانی گیایی:

١- ئاوی گوشراوی پیاز: ئاوی گوشراوی پیاز بکە ناو گوێ، بۆچارەسەری ژاوە ژاوی گوێ، هەروەها بۆگرانی بیستن، کە بە هۆی کۆبوونەوەی دەر دراوی گوێ لە دەورووبەری پەردەی گوێ.

٢- ڕۆنی ناوکی خۆخ: ناسراوە بە ڕۆنی خۆخی تاڵ، ناوکەکەی بکوتە ڕۆنی لێ دەرئەچێت (پێویستە تازە بێت)، بیکەرە گوێچکە بۆ هەوکردن، ئەتوانی تێکەڵی بکەیت لەگەڵ ئاوی پیازی تازە هەندێ گەرمی بکەیت و، پاشان سار دببێتەوە، ئەمە بکەیتە گوێچکەت.

٣- ڕۆنی زەیتوون + سیری وورد کراو: ڕۆنەکە گەرم بکە، سیرە هاراوەکەی تێکەڵ بکە، پاش سارد کردنەوەی ڕۆنەکە، چەند قەترەیەك بکە ناو گوێچکە، ئازاری ئە شکێنێ، هەروەها شتی نامۆ دەر ئەکات لە ناو گوێچکە.

ڕۆنی ڕەشکە: ڕۆنی ڕەشکە کردنە گوێ بە شێوەی دوو قەترە، گوێ پاك ئەکاتەوە، هەروەها لەگەڵ ئەمەش خواردنی کەوچکێکی گەورە لە خورێنی لەگەڵ کوپێك و چەورکردنی لای ڕاست و چەپی ناو چاوان و پشت سەر بەو ڕۆنە ئەبێتە هۆی لابردنی ژاوەژاوی گوێ، لە ماوەی نیو سە عات.

تێبینی گرینگ:

پێویستە ئەوەش لە بیر نەکەین، کە ئازاری گوێ تەنها بە هۆی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست نیە و بەس، بەڵکو بە هۆی چوونە ژوورەوەی شتی نامۆ بۆ ناو گوێ بێ ئەوەی مرۆڤ هەستی پێ کردبێ، ئەگونجێ ئەو شتە زیندەوەرێك بێت، یان چوونە ژوورەوەی پارچە صابونێکی بچوك لە کاتی خۆشوشتن. لەم کاتەدا پێویستە قەترەی گلیسرینی تێ بکەیت بۆماوەی نیو سەعات لە ناو گوێ بمێنێتەوە پاشان بیشۆیت بە ئاوێکی شلەتێن، بە هۆی سرنجی تایبەتی گوێ شوشتن.

ئازاری ددان

زۆربەی دروست بوونی ئازاری ددان بە هۆی کلۆر بونەوە رووئەدات، ئەمەش بە هۆی خواردنی خواردەمەنی شیرن و گرینگە نەدان بە شوشتنی ددان. لەگەڵ ئەمەش پووکەکانی ددانەکان روو بە رووی هەوکردن و ئەستوور بوون ئەبنەوە، لە گەڵ ئەمەش تێك چوونی خرێنە جێگیرەکان.

ئامادەیی کە پێویستە بە هەند وەربگیرێت:

گەر ددان توشی هەر شتێ بوو، پووك ئەستوور بوو، یان ددانەکە کلۆر بووە. پێویستە سەر دانی پزیشك بکەین، گەر منداڵ بێت ئەتوانرێ بکێشرێت. بەڵام تایبەت بەو گەنجانەی کە پوکیان دەوری بەشێك لە ددانیان داوەدوای دەر کێشانی هەندێ ماوەتەوە، نزیکە توشی هەوکردون ئازاربێت. دەربارەی خرێنەی ژیری کە هیچ پەیوەندیەکی نیە بە ژیری، کاتێ دەر ئەچێت لە پووك زۆر بە ئازارە، هەندێ جارپووك بریندار دەکات لە گەڵ ئەمەش زیان بە خرێنەی تەنیشتی ئە گەێنێت.

هەروەها تایبەت بە ئەو ددانانەی کە رێك و پێك نینوە، یان بە شێوەیەکی رێك لە کاتی شەوێلاکە خستنە سەر یەك بەرێکی نابینرێت، ئەبێتە هۆی ئازار لە کاتی پەستان خستنە سەر پوکی خوارەوە بۆسەر پوکی سەرەوە.

ئازار درووست ئەبێت، یان بلێین ددانەکان توشی ئازار دێن، کاتێ ددانەکانبەر فشارێك دەکەون و ئەبنە هۆی شکانیان وەك لە کاتی ملاکەمە، یان لە کاتی وەرزش کردنی ئەم یاریە، یان لە کاتی رووبەرووبوونەوە لە گەڵ هاورێیانی.

زۆر جار درووست بوونی ئازاری ددان بە هۆی دەر کێشانی ددانەوە بووەکەکاتێ برینەکەی پیس بووە بە میکرۆب بەم شێوە برینەکە ئازاری نەخۆشی داوە.

پێویستە ئەوەش بزانین تووش بوونی مرۆڤ بە ئازاری ددان بە هۆی ساردی و گەرمی، نیشانەی کلۆر بوونی ددانە.

چارەسەری نەخۆشیەکانی ددان بە دەرمان گیایی:

١- گوشراوی پرتەقاڵ: گوشراوی پرتەقاڵ باشترین خۆراکە بۆ منالکە تەمەنی لە سێ مانگ بۆسەرەوە بێت، لەبەر ئەوەی زۆربەی شیرەکان هەژارن، یان بلێین رێژەیەکی کەم لە ڤیتامین سی و کانزاکانی تێدایە، گوشراوی پرتەقاڵ بدە بە منداڵ بە شێوەیەکی تەخفیف کراو، بەرێژەی کەوچکێکی بچووک کە بە شەکر شیرن کرابێت، پاشان رێژەکەی زیاد بکە بۆ (٦) کەوچک لە تەمەنی شەش مانگی، ئەمەش بدە بەمنداڵ نیو کەوچك ئێواران و نیو کەوچك بە یانیان.

٢- سێو: خواردنی سێو کاتی نوستن بە توێکڵ و دەنکیەوە، ددانەکان ئەپارێزێ و دەیان پارێزێ لە کلۆربونی.

٣- توی تازە: غەرغەرەکردن بە گوشراوی تووی تازە بەسوودە بۆ ئازاری ددان و پووك بە شێوەیەکی گشتی.

٥- سرکە: کەوچکێکی بچووك لە سرکە بکە ناو کوپێك ئاوی شلە تێن، غەرغەرەی پێ بکە ئازاری پوکی ددان ئەشکێنێ.

٦- گوڵی بەیبونە: کەوچکێکی بچووك لە گوڵی بەیبونە بکوڵێنە لە ناو کوپێك ئاو بۆ ماوەی دەقیقەیەك، پاشانبیکەرە ناو کوپێکی شوشە تا کەمێك سارد دەبێتەوە، غەر غەرەی پێ بکە تاك و ئازاری ددان نامێنێ.

٧- نەعنای تازە: جوینی نەعنای تازە، ئازاری ددان ئەشکێنێ پاش(١٠- ١٥) دەقیقە.

٨ - سیر: خواردنی سیرو جوینی بە باشی بەرێژەی (٢)دوولەت رۆژانە کە قەبارەیان گەورە بێت لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێك، زۆر بە سوودە بۆ بە هێزکردنی

ددانەکان، گەر لە تێك لە سیر بە قەبارەی بچووك لە سەر ددان دابنێت کە ئـازارت ئەدات و پەستانی بخەرە سەرلە ماوەی (٥ــ١٠) دەقیقە ئازار ئەشکێنیّ.

تێ بینی:

گەر سودت نەبینی لەو چارە سەرانەی کە باسمان کرد، توش بویت بـە ئـازار لـە کاتی شەودا، ئەوا کەوچکێکی بچووکلە خویّ بکەرە ناو کوپێـك ئـاوی کـولاّو بـە پلەی گەرمی (٣٧)· پاشان غەرغەرەی پیّ بکە، بەو ئاوە ئازاری پووك و ددان ئـە شکێنیّ.

ئازاری گەروو

بریتی یە لەو شوێنەی کە دەنگە ژێـەکانی تێـدا هـەڵگیراوە، زۆر روو بـەرووی هەوکردنی تیژ ئەبێت لەو منالأنەی کە تەمـەنیان کـەمترە لـە سـێ سـاڵ. ئەمـە مانای ئەوە نیە توشی گەورەکان نابێت.

هۆکاری ئازاری گەروو:

١- هەوکردنی لووت.
٢- هەوکردنی لوزتێن.
٣- میکرۆب جێگیر بێت لە ناو گەروو.
٤- کلۆر بوونی ددان و هەوکردنی پووك.

نیشانەکانی ئازاری گەروو:

١- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٢- تەنگەنەفەسی.
٣- گیرانی دەنگ.
٤- بە گرانی قووت دان.
٥- کۆکەی ووشك.
٦- شین بوونەوەی دەم و چاو پاش کۆکەیەکی بە هێز.
٧- جووڵانی کەم.
٨- ڕەنگ زەرد بوون.

زیانی ئازاری گەروو تایبەت بە منالْ:

هەوکردنی گەروو زۆر بڵاوەلە نێو منالآندا بە تایبەت منالّی شیرە خۆرە و ئەو منالآنەی کە تەمەنیان کەمترە لە سێ سالْ.
ئەمە زۆرتر ئەبێت زیانی لەو منالآنەی کە گەروویان تەسکە، ئەمەش نزیکە لە خنکان، سەرەڕای ئەمەش ئازارێکی بە ئێش کە منالْ بەرگەی ناگرێت.

لەسەر خاوەن منالْ پێویسە چاودێری ئەمانە بکات:

١- کاتێ منالْ ئازاری گەرووی هەبوو.
٢- کاتێ منالْ گران شتی بۆ قووت ئەدرا.
٣- کاتێ پلەی گەرمی بەرز ئە بۆوە.
٤- کاتێ منالْ توشی ئەستوور بوونی رژێنی دەرەقی هات.
٥- کاتێ گەروو توشی هەوکردن بوو، پێویستە سەری بەرز بکەیتەوە بە هۆی رووناکیەك داوای لێ بکەیت بلێت (اه) بۆ ئەوەی تەماشای ناو گەرووی بکەیت.
٦- کاتێ هەستت کردمنالْ کۆکەی ووشك بوو، پێویستە هەوای ژوور چاك بکرێت بە کردنەوەی پەنجەرەکان.
٧- کاتێ هەستت کرد کە توشی هەوکردنی گەروو هاتوە، پێویستە شلەی گەرمی بدەیتێ، بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەی.
٨- پێویستە کەمێ لە گوشراوی لیمۆی بدەیت بە منالّی نەخۆش.

چارەسەر:

بۆچارەسەر بگەرێرەوە سەر چارەسەری هەوکردنی لەوزەتێن + هەوکردنی ناو دەم.

سەر ئێشە

جۆرەکانی:

١- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی ماندووکردنی چاوەکان.

٢- تووش بوون بە سەر ئێشە بە هۆی هەوکردنی درێژ خایەن (هەوکردنی لەوزتێن ـ هەوکردنی گیرفانۆکەکان).

٣- تووش بوون بە سەر ئێشە بە هۆی کلۆربوونی ددان ـ هەوکردنی گوێ بە تایبەت پاش مەلەوانی و خۆنوقم کردن لە ئاودا.

٤- تووش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەستیاری (حساسیە) بەر دەوامبە هۆی تۆز ـ موی سەگو مەڕ و پەڕەموچی پەلەوەر و گشت گیاندارە ماڵیەکان.

٥- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەستیاریت بە هەندێ داروو درەختی تایبەت، یان هەر گیایەکی دیاری کراوە، یان بە هۆی جەوی دیاری کراو.

٦- توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی کشانی خوێن بەرەکانی سەر، ئازارەکەی لەگەڵ لێدانی دڵەوە زۆرجار تووشی یەك لا ئەبێت.

لاسەر ئێشە، یان نیولا سەر ئێشە: توشی زۆر کەسانی زیرەك، یان ئەوکەسانەی توشی کاری زۆر دەبن، لەگەڵ ئەمەش توشی کەم وکوڕی کۆ ئەندامی هەرس دەبن، توش بوان بینینیان لە شوێنی خۆی نیە، ئافرەتان زۆرتر توش ئەبن لە پیاوان، لەبەر ئەوەی ئافرەت زۆرتر هەستیارە، زیاتر توشی ڕاڕای دەمار گیری ئەبن.

٧ـ بەڵام توندترین سەرئێشەکە توشی مرۆڤ دێت، بە هۆی دەماری (توئم) ئازارەکە ئازاری سوتانەو تیژە.

٨ـ سەر ئێشە توش بوون بە هۆی دانیشتن لە ژوورێکی سارد بە بێ بوونی گەرم کەرەوە.

٩ـ توش بوون بە سەر ئێشەبە هۆی هەستیاری بە رووناکیەکی زۆر، پێویستەبە گرینگ وەربگیرێت، لەبەر ئەوەی نزیکە توشی هەوکردنی مێشکت بکات.

١٠ـ توش بوون بەسەر ئێشەبە هۆی زەبرێك گەر بەر سەر بکەوێت.

چی ئەکات خاوەنی منالی تووش بووە:

١- لە منالەکەی ئەپرسێ هەست بە ئازار دەکات لە شوێنی تر.

٢- خاوەنی منال چاودێری (دەم و چاو ـ شەوێلاگە ـ گوێ یەکان ـ ددانەکان ـ پوك) دەکات.

٣- پلەی گەرمی منالەکە ئەپێوی، کاتێ بەرزبۆە ئەمە نیشانەیەکە لە تووش بوون، بە نەخۆشیە، یان هەلامەت.

٤- چاودێری سەری نەخۆش بکرێ، ئایا توشی پێکان هاتیان نا.

کاتێ بۆت روون بۆوە کە نەخۆشیەکەت زۆر ڕاڕات ناکات ئەتوانی ئەسپرین، یان پاراستۆل بدە بە منالەکەت.

چارەسەر:

گەر لەگەل سەرئێشەکە تای بەرز بێت، ڕشانەوەی هەبێ، یان ملی ڕەق بوبێت، یان ڕۆشنایی بە هێز کاری لێ بکات، یان شتی بەر سەر کەوتبێت، پێویستە سەر دانی پزیشك بکات بە پەلە بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە، لە گەلئەمەش ڕێژەی پەستانی خوێن و پلەی گەرمی بپێورێت، هەروەها هەستان بە ئازمایشی شەبەکەی چاو، هەروەها پێویستی بە ئەشیعە دەبێت، سەرەرای ئەمەش ئازمایشی خوێن و پیسایی و میز، گەر دلنیا بوو لە هۆکارەکەی بە پێ ی نە خۆشیەکە.

١- دەرمانی پیێ دەدریێ کەیەکیێ لەمانە لە خۆ ئەگریێت:

أ- چاویلکەی پزیشکی.

ب- دەرمانی دیاری کراو، یان چارەسەری دەروونی.

ت- نەشتەر گەری هەندیێ جار.

خویێ یە کانزایەکان

١ـ کالسیوم: بەژداری دەکات لە درووست بوونی ددان و ئێسك، زۆرپێویستە بۆ ریك خستنی لیێدانی دلێ، ریگری دەکات لە کەشەنگ بوونی ماسولکەکان، یارمەتی مەینی خوێن دەدات، لەبەر ئەوە یارمەتی وەستانی خوێن دەدات کە توشی مرۆڤ ئەبێتبە هۆی برین، یان نەشتەر گەری.

چۆن دەستت دەکەویێت: دەست ئەکەویێت لە ناو شیرو بەرهەمەکانی تر، لە سەوزە تازەکان کە گەلاًیان هەیە جگە لە سپیناغ.

کالسیوم پێویستە بۆ مرۆڤ لە ماوەی گەشەیدا، بە تایبەت لەماوەی درووست بوونی ئێسك و ماوەی خۆناسین، ئافرەت پێویستی پیێ یەتی لەکاتی سك پڕی و شیردانی منالێ، لەبەر ئەوەی منالێ وەری ئەگریێ لە ریگەی شیری دایکی بەمە لە دایك کەم ئەبێتەوە.

پێویستی شیرە خۆرە لە نێوان (٥٠٠ ـ ٦٠٠)ملگم رۆژانە یە، لە کالسیۆم، کە وەری ئەگریێ لە شیری دایکی و منالاًن بەم شێوەی خوارەویە:

١- لە تەمەنی (١ سالێ ـ ٧سالێ) پێویستی بە (٤٠٠ ــ ٥٠٠) ملگم مرۆژانە بە کالسێوم هەیە.

٢- لە تەمەنی (١٠ سالێ ــ ١٥سالێ) پێویستی بە (٦٠٠ــ ٧٠٠) ملگم رۆژانە بە کالسێوم هەیە.

٣- لە تەمەنی (١٦ ساڵ - ١٩ ساڵ) پێویستی بە (٥٠٠- ٦٠٠) ملگم ڕۆژانە بە کالسیۆم هەیە.

بەڵام گەورەپێویستی بە (٤٠٠- ٥٠٠) ملگم ڕۆژانە بەکالسیۆم هەیەلەبەر ئەوەی گەشەیان ڕائەوەستێ، پێویستیان بە کالسیۆم نیە، ئەمە یارمەتی نوێ کردنەوەی خانەکاندەدات.

بەڵام لەبارەی ئافرەتی سك پڕ، پێویستی بە (٦٠٠- ٧٠٠) ملگم کالسیۆم هەیە، پێویستە ئەوەش بوترێ لە ماوەی نیوەی دووەمی مانگی سك پڕی ڕۆژانە پێویستی بە (. . . ١ - ١٠٠٠- ١٢٠٠) ملگم، هەروەها دایکی شیردەریش پێونیستی بەم ڕێژدیە هەیە لە کالسیۆم.

ئەمەی خوارەوە جەدوەلی ئەو خۆراکانەیە، کە ڕێژەی کالسیۆمیان تێدا روون کراوەتەوە:

جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گم	ڕێژەی کالسیۆمی تێدایە بەملگم	جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی کالسیۆمی تێدایە بەملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی کالسیۆمی تێدایە بەملگم
کەمون	١٠٨٠الگم	سیر	٣٠ملگم	فاصۆلیا - دەنکی بازالیا	٧٥ ملگم
کونجی	٨١٦ملگم	شیری دایك	٣٠ ملگم	نیسك	٦٨ ملگم
پەنیر	٦٣٠ملگم	ساوەر	٢٩ملگم	فستق	٦٢٦ملگم
بیبەر	٢٦ملگم	خورما	٦٠ملگم	پیاز	٢٧ملگم
گەنم	٦٠ملگم	مەعدەنوس	٣٩٠ملگم	گەنەشامی	١٨ ملگم
تەرەتیزە	٣٦٠ملگم	ترێ	٢٠ملگم	گۆشتی دواجن	١٥ملگم
گەڵای توور	٢٦٥ملگم	کشمیش	٢٠ملگم	هەنجیر	١٨٧ملگم
باینجان	١٤ملگم	نەعنا	٢٠٠ملگم	کەزبەرە	١٨٤ ملگم
پەتاتە	١٣ ملگم	کاڵەك	٣٢ ملگم	شیر	١٤٣

					ملگم
کەرە	١٢ ملگم	کەلەم	٣٠ ملگم	گوێز	١٠٠ ملگم
گۆشتی مانگا ـ بزن	١١ ملگم	گۆشتی مەڕوو جگەر	١٠ ملگم	هێلکە	٤٥ ملگم
هەنار	١٠ ملگم	سێو	١٠ملگم	لۆبیا	٤٣ ملگم
تەماتە	١٠ ملگم	هەرمێ	١٠ ملگم	ترشەمەنیەکان	٣٨ ملگم
برنج	٩ ملگم	توور	٥٠ ملگم	نانی سپی	٣٧ ملگم
مۆز	٩ ملگم	قەرنابیت	٣٣ ملگم	خۆخ	١٠ ملگم

٢ـ فۆسفۆر: لەگەڵ کالسیۆم هاوبەشن بۆ بنیات نانی هەیکەلی ئێسك و ددان. جێگای ئاماژەیە هەر خواردنێك دەوڵەمەند بێت بە کالسیۆم بە هەمان شێوە دەوڵەمەندە بە فۆسفۆر.

٣ـ ئاسن: ئاسن دادەنرێت بە مـژادێکی پێویست بۆ دروست بوونی مادەی هیمۆگلۆبین، کە ئەچێتە پێك هاتەی خرۆکە سورەکان، بەهۆی بوونی ئەم مژادەلە ناو هیمۆگلۆبیندا بەمە ئۆکسجین ئەگوازرێتەوە لە سیەکان بۆ گشت لەش، بەهەمان شێوە هەر بەهۆی ئاسن گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە شانەکانی لاشە ئەگەێنرێتە سیەکان بەمەلە سیەکاندەر ئەکرێتە دەرەوە.

لەبەر ئەوەی ئاسن بە شێکەبۆ درووست بوونی خرۆکە سورەکان، کەمی ئەبێتە هۆی کەم خوێنی، سەرەرای ئەمەش ئافرەتی دووگیان پێویستی زۆری بە ئاسن هەیە، لەبەر ئەوەی منداڵ لە سکی دایکی بەشێکی ئەبات، پێویستی بەرێژەی زۆرترە بۆ ئەوەی تووشی کەم خوێنی نەیەت.

رێژەیەکی زۆرئاسن هەیە لە (گۆشتی سوور ـ جگەر ـ ماسی ـ زەردێنەی هێلکە ـ میوەیووشك کراوە ـ سەوزەی گەڵادار ـ هەنجیر ـ هەنگوین ـ گەنم ـ نیسك).

ڕێژەی پێویستی ئاسن بۆ تاك چەندە؟!

ئافرەت زۆرترینی خەڵكین كە پێویستیان بە ئاسن هەیە بەهۆی بوونی جیاوازی لە درووست بوونی لاشەی، هەروەها توشی عادەی مانگانە دێت بەمە ڕێژەیەكی زۆر لە دەست ئەددن هەموومانگێ.

منالّی شیرە خۆرە پێویستی بە ئاسن نیە تاك و تەمەنی ئەگاتە (٦) مانگ، لەبەر ئەوەی لەجگەری دا ئاسنی خەزن كراو هەیە، بەڵام پاش ئەم تەمەنە تاكو (١٢) سالّ، منالّ پێویستی بە (٥ـ ١٠ ملگم) ڕۆژانە لە ئاسن هەیە. مێرد منالاّنی كوڕ تەمەنی ١٣ـ ١٥ سالّی پێویستیان بە (٩ــ ١٨) ملگم لە ئاسن هەیەوە لەتەمەنی ١٦ـ ١٩ سالّی پێویستیان بە (٥ـ ٩) ملگم لە ئاسن هەیە لەگەڵ ئەمەش پیاوان پێویستیان بە هەمان ڕێژە هەیە.

بەڵام منالاّنی كچ لە تەمەنی ١٣ـ ١٥ سالّی پێویستیان بە (١٢ــ ٢٤)ملگم ئاسن هەیە لە ڕۆژێك دا، تەمەنی (١٦ــ ١٩) سالّی پێویستیان بە (١٤ــ ٢٨) ملگم ڕۆژانە هەیە.

لەگەڵ ئەمەش ئافرەتی دووگیان پێویستیان بەم ڕێژەیەی كچانی بالغ هەیە، هەروەها ئافرەتی شیر دەریش بەهەمان شێوە، ئەمەی خوارەوە جەدوەلی ئەو خواردنانەیە كە ئاسانیان تێدایە.

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی ئاسن لە ١٠٠ گم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	ڕێژەی ئاسن لە ١٠٠ ملگم بە ملگم
گۆشتیبزن	٢ ملگم	گۆشتی دواجن	١,٥ ملگم
هەنجیر	٠,١ ملگم	ترێ	٠,٥ ملگم
سپیناغ	١,٧ ملگم	خەیار	١,٣ ملگم
كولەكەی سوور	٠,٣ ملگم	نانی سپی	١,٧ ملگم
سیر	١,١ ملگم	پیاز	٠,٨ ملگم
شیری مانگا	٠,٢ ملگم	خورما	١,٦ ملگم
پەتاتە	١,١ ملگم	ترشەمەنیەكان	١,٠ ملگم

٤ـ صۆدیۆم: بەشێکی سەرە کیە لە گوشراوی گەدە، پارێزگاری هاوسەنگی ترشیەتی دەکات لە گەدەدا، هەروەها هەستیاری ماسولکەکانی لەش، هەروەها پاراستنی هاوسەنگی ڕێژەی ئاو لە لەش دەکات، گەر ڕێژەی صۆدیۆم کەم بۆوە لە لەش ئەبێتە هۆی ئازاری ماسولکەکان، یان ئەبێتە هۆی ڕەق بوونی ماسولکەکان، ئەبێتە دڵ تێکەڵهاتن و سەر ئێشە، بەڵام زیاد بوونی ڕێژەی صۆدیۆم لە لەش دا ئەبێتە هێواشی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەرەکان، هەوکردنی گورچیلە.

کەی لاشەی مرۆڤ پێویستی بە صۆدیۆم دەبێت؟

لەکاتی ئارەق کردن، لەبەر ئەوەی لەم ڕێگەوە ڕێژەیەکی زۆر لە صۆدیۆم لەدەست ئەدات، ئەمەش ڕوونەدات لەناو هەوایەکی گەرم، یان مرۆڤ لە شوێنی ئیش بکات کە ئێشەکەی قورس بێت، یان گەرم بێت، لەکاتی سک چوون و ڕشانەوەیەکی زۆر.

چۆن ئەتوانین صۆدیۆم دەست بخەیت، ئاسانترین سەرچاوە بریتی یە لە خوێ ی چێشت، سەوزە، میوە.

ئەمەی خوارەوە بۆمان ڕوون ئەکاتەوە ئەوخواردنانەی ڕێژەی صۆدیۆم لە خۆ دەگرن:

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی صۆدیۆم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گرام	ڕێژەی صۆدیۆمبە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم گرام	ڕێژەی صۆدیۆمبە ملگم
کمون	١٢٦	نیسك	٤٠	کەلەم	١٦
کاڵەکی سوور	١٠٥	مۆز	٣٧	تەماتە	١٤
سپێناغ	٥٩	گێزەر	٣٦	پەتاتە	١١
کاهو	٥٨	گۆشتی مەڕ	٣٣	ساوەر	٥
کەزبەرە	٥٨	سێو	٢٩	پرتەقاڵ	٥
قەرنابیت	٥٣	تولەکەی سوور	٢٧	دراق	٢

گۆشتی مانگا	٥٢	دەنکی لۆبیا + بزالیا	٢٣	خۆخ	١
گەنم	٢٠	شیری مانگا	١٧		

٥ـ یۆد: ئەم مادەیە کاریگەریەکی زۆری هەیەلەسەر خانەکانی لاشەی مرۆڤ، سەرچاوەکەی دیاری کراوە، ئەمە مژادێکی گرینگە بۆ خواردنی مرۆڤ، لەبەر ئەوەی یەکێکە لە پێك هاتەی هۆرمۆنی پەریزادە کە رژێنی پەریزادە دەری ئەدات، ئەمەش پێویستە بۆ گەشەی سروشتی مرۆڤ، لەبەر ئەوەی زاناکان زۆر گرینگی بەم مژادە ئەدەن، کەم بوونی ئەبێتە هۆی نەخۆشی پەریزادە بەتایبەت لە ولاتە دواکەوتوەکان.

لەگەلٚ ئەمەش رۆلێکی گەورە ئەگێرێ لە زیاد بوونی خانەو پیتان، ئەم مژادە تەنها کار لە شوێنی خۆی ناکات، بەلٚکو کاردەکاتە سەر درووست بوونی جیناتی بچووك لە گەلٚ کەم ژیری، ئەبێتە هۆی کەم و کورِی لاشە، گەشەی منالٚ رائەگرێ لەگەلٚ بیرو هۆش. بەلاّم تایبەت بە گەوران، کەم بوونی ئەبێتە هۆی گەورەبوونی رژێنی پەریزادە، نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەم بوونی لێدانی دلٚ و هەناسەدان، ووشك بوونی پێست، ئەبێتە هۆی کوێری چاوەکان، بیتاقەتیەکی گشتی لە لاشەی مرۆڤ.

دەست ئەکەوێت لە گیانەوەرە ئاویەکان وگیای کوزەلٚە ـ گەلاّی کەلەم، گشت ولاّتان پشت بە خوێ ئەبەستن لەبەر ئەوەی یۆد لەگەلٚی تێکەلاّو دەکرێت.

٦ـ مەگنیسیۆم: مەگنسیۆم کارگەیەکی بچووکی لاشەیە، کاریشی گرینگە، پلەی گەرمی لەش رێك دەخات، لەگەلٚ گرژبوونی دەمارەکان و ماسولکەکان، یارمەتی هەرسی خۆراك ئەدات، پلەی گەرمی درووست دەکات، ئەمەش یارمەتی پێك هاتەی پرۆتین ئەدات.

کەم بوونی کاریگەری خراپی ئەبێت لەسەر دەمارەکان، ئەبێتە سەر لە گێژەوە هاتن و کەشەنگی ماسولکەکان، ڕێك نەبوونی لێدانی دڵ، دەر ئەکەوێت ئەم نیشانانە بە شێوەیەکی روون و ئاشکرا لە سەر ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی گورچیلە هاتوون، کەسانی هۆگر بە خواردنەوەی مەی، ئەو کەسانەی دەرمانی میز پێکەر(مدریر) بە کار دەهێنن.

مەگنسیۆم دەست ئەکەوێت لە (دانەوێڵەکان ـ گوێز ـ بندق ـ قاوە ـ کاکاو ـ فاصۆلیا ـ گەڵای سەوزە). مرۆڤ پێویستی نزیکەی بە ڕێژەی (٣٠٠ ـ ٤٥٠)ماگم ڕۆژانە بە مەگنیسیۆم هەیە.

ئەم جەدوەلەی خوارەوە ڕێژەی بوونی مەگنسێوم لەو خۆراکانە روون ئەکاتەوە لە هەر ١٠٠ گرام

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	ڕێژەی مەگنسێوم بە ملگم	جۆری خواردن لەهەر ١٠٠ گم	ڕێژەی مەکنسێوم بە ملگم	جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	ڕێژەی مەگنسیۆم بە ملگم
قاوەی ئامادەکراو	٤٥٦	سپێناغ	٨٨	گۆشتی مانگا	١٨
کاکاو	٤٢٠	نانی تەواو	٧٨	جگەر	١٣
فول سودانی	١٧٢	کەلەم	٥٨	گوێز	٩٠
دەنکی فاصۆلیا	٣٧	سێو	٥		
مۆز	٣٣	نانی سپی	٢٣		

٧ـ تۆتیا: تۆتیا لە مژادە گرینگەکان دەژمێردرێت کە پێویستە بۆ گەشەی لاشەی مرۆڤ. بەگشت بە شەکانیەوە، دادەنرێت، کە ڕێگە دەگرێ لەکورتە بالآیی و بچووکی قەبارە، دادەنرێت بە پێداویستی گەشەی ئەندامی زاوزێ، یارمەتی سارێژبوونی برین ئەدات، ڕێگە دەگرێ لە ڕێژەیەکی زۆر لە تووش بوون بە کەم

خوێنی، لەبەر ئەوەی هانی هەندێ خەمیرەی ناو لاشەی ئەدات، شتێك درووست دەكات وەك ئەنسۆلین كە یارمەتی سوتانی شەكر دەدات لەلاشە.

كەم بوونی، ئەبێتە رێگر لە گەشەی منداڵ، پوكانەوەی ئەندامی زاوزێ، دواكەوتنی پێگەیشتنی ئەندامی زاوزێ، سەرەرای ئەمەشدرەنگ سارێژبوونی برین.

دەست ئەكەوێت توتیا لە نانی تەواو ـ بندق ـ گۆشتی سوور ـ ماسی ـ هێلكە. جێگای ئاماژەیە مرۆڤ پێویستی بە (٦) ملگم رۆژانە بە توتیا هەیە.

ئەم جەدوەلە رێژەی توتیا لەو خواردەمەنیانە روون ئەكاتەوە:

جۆری خواردن لە هەر ١٠٠ گم	رێژەی توتیا بە ملگم
نانی تەواو	٥
دوولەپی ووشك	٢ـ ٥
بندق	٣ـ ٤
گۆشتی سوور و ماسی	١,٥ـ ٥
دەنكی تەواو	١,٥ ـ ٥
هێلكە	١,٥
نانی سپی	٠,٧

زیاد کردنی ئارەزووی خواردن

لە دەست دانی حەزکردن لە خواردن شتێکی سروشتی یە، توشی گشت کەس دێت لە گشت تەمەنەکانی ژیان، لە ژێر چەند هۆکارێکی گرینگ دایە، یەکێ لەمانە بەسە بۆلە دەست دانی ئارەزووی خواردن.

هۆکارەکان:

١- هۆکاری دەروونی.

٢- ڕاڕایی.

٣- قەلەق.

٤- خەم، هەروەها لە دەستدانی حەزکردن بە خواردن پەیوەندی بە کەم خوێنیشەوە هەیە.

کردنەوەی ئارەزووی خواردن بە دەرمان گیایی:

١- چای ئەنیسۆن: خواردنەوەی ئامادەکراوی ئەنیسۆن بە بەر دەوامی هەموو ڕۆژێ، ڕۆژی دووکوپ پاش ژەمی ئێوارەو خەوتنان،ئارەزووی خواردن ئەکاتەوەو یارمەتی نوستن ئەدات.

٢- پیاز: خواردنی پیازێکی قەبارەی وەك هێلکەیەك لە ژەمی ئێواران، بە هەمان شێوەکاتی نوستننارەزووی خواردن ئەکاتەوە، ئەمە خۆراکە بۆلەش و ڕیخۆڵەکان پاك دەکاتەوە.

٣- مەعدەنووس: خواردنی مەعدەنوس لەگەڵ زەلاتە ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لەگەڵ تێ بینی کردن کە نەهێڵرێتەوە لەناو ئاو لەبەر ئەوەی ڤیتامین (C) لە دەست دەدات.

٤- سیر: خواردنی سیر لەگەڵ ژەمە خواردنەکان بە بەر دەوامی (٤ـ ٥)لەت لە ڕۆژێك ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، کۆئەندامی بەرگری بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٥- نۆك: خواردنی بە بەردەوامی بە ڕێژەیەکی کەملەگەڵ ژەم خواردنەکان، زیادەڕۆی نەکردن لە خواردنی لەبەر قورس هەرس کردنی، هەروەها ڕێژە یەکی زۆر لە خوێ کانزایی (کبریت ـ فۆسفۆر ـ پۆتاسیۆم ـ کالسیۆم ـ ئاسن)لە خۆدەگرێت.

٦- جاترە: خواردنی، یان تێکەڵ کردنی لە گەڵ خواردەمەنیەکان ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لاشەبە هێز دەکات، بەرگری لەش بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٧- سرکە: بەکار هێنانی لەگەڵ زەلاتە ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، یان تێکەڵ کردنی بە ئاو، پاشان خواردنەوەی لە گەڵ ژەمەکان بە هەمان شێوەی پێشو ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە.

٨- جاترە: خواردنی، یان تێکەڵ کردنی لە گەڵ خواردەمەنیەکان ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، لاشەبە هێز دەکات، بەرگری لەش بە هێز دەکات دژ بە نەخۆشیەکان.

٩- جاترە + پەنیر: خواردنی جاترەی هاڕاو لە گەڵ پەنیری سپی و نەعنا باشترین خۆراکە، کێشی مرۆڤ زیاد دەکات (بۆلاوازان باشە).

١٠ـ مۆز: خواردنی مۆز لاشەی مرۆڤ بە هێز دەکات و ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە، یەك کیلۆ مۆز (١٠٠٠) یەکەی گەرمی بەلەش ئەبە خشێت، ئەمەش پێویستە بۆ کەسێك لە ڕۆژێك دا.

١١ـ ڕەشکە: پێش نانی خواردن کەوچکێکی بچووك لە ڕەشکەبە ددانەکانت بکرۆژە و بیهاڕە، پاشان ئاوی بە سەر دا کەو بیخۆ.

۱۲ـ نەعنا + رۆنی رەشکە: کەوچکێکی گەورە لە نەعنای تازە بکولێنەلە ناو یەك کوپ ئاو، پاشان کەوچکێکی گەورە لە هەنگوین، پاشان (۱۰) قەترە، یان کەوچکێکی بچووك لە رۆنی رەشکە، ئەمە بنۆشە بە شلەتێنی لە هەر کاتێك لە بری چای و قاوە، ئەمە بە خێرایی ئارەزووی خواردن ئەکاتەوە.

کرم

کرم دەر ئەکەوێت لە منلاّن بە گشت جۆرەکانیەوە، ئەمەش بە هۆی تێکەلاّوی منالّ و ئاسان گوازرانەوەی بۆی، هەندێ جار ئەشێ بە هۆی خۆراکی پیسەوە بگوازرێتەوە بۆی.

جۆرەکانی کرم:

١- کرمی دەم بووسی: ئەم کرمێکی زۆر بچووکە نابینرێت بە چاو تەنها بە ووردبین نەبێت، ئەمە دەست نیشان ئەکرێت بە ئازمایشی پیسایی.

٢- کرمی دەزوولەیی: ئەم جۆرە لە بلاّوترین کرمەکانە، بچوکە رەنگی بەلای سپی دایە، درێژی نێرەکەی ٣ـ ٥ ملم، مێ یەکەی لە نێوان ٩ـ ١٢ ملم دایە، ئەبینرێت لەناو پیسایی. ئەم جۆرە کرمە خورانی کۆم دروست دەکات کاتی ئێواران و شەوان، ئەگوازرێتەوە لە رێگەی پەنجە، کاتێ کۆمی دە خورێنێ، لەبەر ئەوەی مێ کەی لە ئێواران، یان کاتی خەو هێلکە لە سەر دەووروبەری کۆم دائەنێت، هەر لێرەوەش بۆیە پێویستە منالّ نینۆکی بکرێ، شوشتنی دەستیان دوای هاتنە دەریان لە ئاو دەست، پێش نان خواردن بۆ ئەوەی رێگە لە بلاّوبوونەوەی بگیرێ.

٣- کرمی سك: ئەمە گەورەترینی کرمە سپیە کانە، شێیان لوولەیی بە لای سپی دایە، درێژیەکەی ١٥ـ ١٧ سم، بلاّو بونەوەی لە رێگەی سەوزەو ئاوە.

٤- کرمی تاقانە: ئەمە پانە کرمە درێژیەکەی٣ـ ٦ مەترە، پێك دێت لە چەند گرێ یەك، مرۆڤ لە دەستی رزگاری نابێ تاك و سەرەکەی فرێ نەدات ئەمەش سێ جۆری هەیە:

١- کرمی تاقانەی بەراز: ئەمە توشی هەندێ لە گۆشت خۆرانی بە راز دێت.

٢- کرمی تاقانەی مانگا: ئەمە زۆر بڵاوە، ئەمەش توشی ئەبێ بە خواردنی گۆشتی نەکوڵاو، گۆشتێك بە تەواوی پاك نە کرابێتەوە.

٣- کرمی تاقانەی سەگ: بۆگەورەو منداڵ ئە گوازرێتەوەبە هۆی تێکەڵاویان لە گەڵ سە گ و پشیلە.

زیانەکانی تووش بوون بە کرم:

گەر توشی منداڵبێتبیتاقەت دەبێت، منداڵ ناو لوتی دەخورێنی، کەموکوری خواردن، هەست کردن بەسك ئێشە، توشی سك چونی تیژ، یان ووشك ئەبێت، هەست کردن بە سەر گێژی کەشەنك بوون، توشی کەم خوێنی ئەبێت.

بەڵام توش بوون بە کرمی سك زیانەکانی کەمترە تەنها ئەگەر ڕێژەیان کەم بێت، گەر زۆربێت توشی ئازاری سك و لە دەست دانی خواردنئەبێت. هەروەها کرمی تاقانە کە نازانرێت تەنها بە ئازمایشی پیسایی نەبێت، توشی لە دەست دانی خواردن ئەبێت، ئازار لە سك، زیادبوونی خواردن.

چارەسەر:

١- پێویستە لە سەر خاوەن نەخۆش راوێژ بە پزیشك بکات کاتێ کرمی بینی، بە تایبەت کاتی لە گەڵ بوونی کرم گەشەی نە خۆش دواکەوتبێت.

٢- پاش ئازمایشی گەر دیاری کرابوو جۆری کرمەکە پێویستە دکتۆر چارە سەری پێویستی بۆ بنوسێ و، نەخۆش چارەسەرەکە وەربگرێت.

٣- چارەسەر، کار لە کرمەکان دەکات، پیسایی شل ئەکات ئەمە یارمەتی دەرچونی ئەدات لە گەڵ پیسایی.

٤- پابەند بوون بە ئامۆژگاری دکتۆروە ئەوەی پەیوەندی بە چۆنیەتیخواردنی دەرمانەوە هەیەوە پێویستە بدرێ بە خانەوادە، دووبارە بکرێتەوە پاش دوو هەفتە.

٥- سوربوون لە سەر پیادەکردنی بنەمایی پاك و خاوێنی بۆ ئەوەی رێگـە لـە بڵاو بوونەوەی بگیرێ.

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- سیر: چەند سەرە لەتی سیر بکوڵێنە لـە نـاو کـەمێ ئـاوبۆ مـاوەی (٢٠) دەقیقە، ئەمە وەربگرە بەیانیان لە خورێنی، خۆگرتن و نەخواردنی خـواردن تـاك و نیوەڕۆ، ئەمە دووبارە بکەرەوە، بۆ ماوەی سێ رۆژلە سەر یـەك، بەمـە کرمـەکان فرێ ئەدەیت.

٢- سیر + شیر: کوپێك شیر + (١٠) لەت سیر بیان کولێنن پاشـان بـە بـەکار هێنانی هۆقنەی کۆم پاش شلەتێن بوون، بەمە کرمەکان ئەمرن و لە گـەڵ پیـسایی دێنە دەرەوە.

٣- سرکە ـ سرکەی سێو: خواردنەوەی سرکەی سێوکەوچکی لـە گـەڵ کوپێـك ئاولە خورێنی بە یانیان، گشت جۆرەکانی کرم دەکوژێ، خواردن ناخورێـت تـا ك و نیوەڕۆ، ئەمە دووبارە بکەرەوە بۆ سێ رۆژ یەك لە دوای یەك.

٤- چای سەرخەس: گەر بینۆشی لە خورێنی پاش شیرن کردنی بە شەکر، کـرم دەکوژێ وفرێ ی ئەداتە دەرەوە، نابێت بەکاربهێنرێت بۆ ئافرەتی سك پڕ.

٥- جاترە + هەنگوین: جاترە بکوڵێنە، لە گەڵ هەنگوین بیخۆوە لە خـورێنی ئازاری سك ئەشکێنێ کرم فرێ ئەداتە دەرەوە.

٦- پیاز + هەنگوین: چەند پارچە پیازێکلە کوپێك ئاودابنێ بە درێژایی شەو، پاشان بیپالێوە، ئەمە بدە بەمناڵ پاش شیرن کردن بـە هـەنگوین، ئەمـە دووبـارە بکەرەوە هەموو بەیانیەك تاکو مناڵەکە لە کرم پاك ئەبێتەوە.

٧- زەیتی بندق: خواردنی کەوچـکێکی بـچووك رۆژانـە لـە رۆنـی بنـدق لـە خورێنی بۆ ماوەی (١٥) رۆژ یەك لە دوای یەك کرمی تاقانە فرێ ئەداتە دەرەوە

لەبار چوون (اجهاض)

ئەم نەخۆشیە دەکرێت بە دوویەشەوە:

١- جێگیر کردنی سك پڕی، رێگە گرتن لە لە بار چوون.

٢- لەبار بردن لە بەر هۆی (رێگە دراو لە لایەن ئاین و ئە خلاق و تەندروستی) ئەمەش بە بەکار هێنانی هۆکار.

هۆکارەکانی لە بار چوون:

- نەخۆشی کە بڵاوئەبێتەوە ـ ئەنفلونزا ـ مەلاریا ـ هەوکردنی جگەر.
- پلەی گەرمی بەرز ـ گۆرانی جینەکان ـ نە گونجانی (RH)ی ژن و مێرد.
- کۆئەندامی ئەندامی زاوزێ ئامادەنیە بۆ دووگیانی.
- هەوکردنی رەحم ـ تیشك.
- ژەهراوی بوونی خۆراکی ـ یان دەرمانی.

نیشانەکان:

ئازار لە خوار سك ـ دەرچونی خوێن لە رێرەوی منداڵ بوون.

چارەسەر:

- پێدانیG/W و N/S.
- پێدانی پەرمەنگەناتی پۆتاسیوم ئەمە خەتەرە گەربە هۆی کون بوونی ڕەحمەوە بوو.

ـ چەند هۆکارێ بۆ ئەوەی لە بار چوون ئەنجام بدرێت.

- ببێتە هۆی لە ناو چوونی دایك بە هۆی (نەخۆشی دڵ - بەرزبوونەوەی (توتر) ی خوێن بەرەكان - وەستانی گورچیلەی تیژ- یان سیەكان - یان شەلەلی. ..
- هۆكاری دەروونی و كۆمەڵایەتی خەتەر.
- شێر پەنجەی خوێن (لوكیمیا) - یان شێرپەنجەی (مەمك - لیك).
- دۆزینەوەی گۆرانی كۆرپە، ئەمەش پزیشك بریار دەدات پێویستە لەباربرێت، یان نا.

ئەوانەی كە بە سوودە بۆ چارەسەری لە بار چوون

- گیای توودرك (دەم كراوەكەی بەساردی بنۆشرێ).
- ایكیدنیا، رەگی انجبار (كولاندنی رەگەكەی)، پێ شێرە (ئەمە بۆ زۆر نەخۆشی ئافرەتان بەكار دەهێنرێت وەك نارێكی بێنوێژی، دەردراوی دۆڵان، لەبار چوونی دووبارە) بەم شێوەیە بەكار دەهێنرێت (كەوچكێكی گەورە لە گیا وشك كراوەكەی + ٢٥٠ سی سی ئاو بیكولێنە سێ ژەم ئەمە بنۆشە بە دابەش كردنی بەسەر ژەمە كان.

ئاو بەندی (استسقاء)

بریتی یە لە کۆ بوونەوەی ئاوی زیاد لە نێوان پەردەی پریتونی و ماسولکەی سك.

هۆکارەکان:

- ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بە کۆ ئەندامی میزەوە هەیە ـ وەك هەوکردنی گورچیلە.
- زیادی پەستان بە هۆی بە مۆم بەدوونی جگەر، یان گیرسانەوەی خوێ (تخثر الدم).
- نەخۆشی سپڵ.
- نەخۆشی وورەمی شێر پەنجە.
- حاڵەتی داهێزرانی دڵ ـ یان لە ناوچوونی جگەر.

ئاو بەندی ئەمانە ئەبنە هاوەڵی:

داهێزرانی دڵ ـ نەخۆشە گورچیلە ـ کۆ بوونەوەی ئاو لە سکی ـ نیشانەی قورسی هەرس کردن ـ نەفەس تەنگی.

چارەسەر:

- رەچاو کردنی ئامۆژگاری (کەم بەکار هێنانی خوێ ـ وەرگرتنی میز پێکەرەکان ـ بەکار هێنانی پرۆتین ـ خەپلەی فەوار (سترات پۆتاسیوم).

● وەر گرتنی گژووگیای تایبەت:

- تۆوی کەرەوز (دەمی بکەو وەك چایی بینۆشە، میز پێکەرە ـ دەرکەری ئاوە).

- گەڵاو ناوکی فاصۆلیا (دمی بکەو بە ساردی بینۆشە لە خورێنی).

- ڕەگی گژووگیایی شمرە (دەمی بکە تاکو دەم ئە کێشێت وەك چـای بینۆشـە بە یانیان و ئێواران).

- رەگی گەنمە شامی، بە سوودە بۆ رمڵی گورچیلە، بیکولێنــە لــە ئــاو دا دای بنیێ تاك و دەم ئە کێشێ پاشان پاکی بکــەرەوە و بــەردەوام (٤) کــوپ لــەم ئــاوە بنۆشە بە بەردەوامی.

- اکلیل بو قیصی: ئەمە بە سوودە بۆ دەر کردنی ئاو لەناو لاشــەوە دەرکردنــی لە گەڵ میز (ئامادەکردنی: (١٠)گم لە گوڵی اکلیل بو قیصی + (٢) کوپ ئــاوی گەرم دەمی بکەو بیپالێوەرۆژانە (٣) فنجان بنۆشە.

- گەڵای کەلەم: (وورد کراوی گەڵای کەلەم + سرکە + رۆنی زەیتوون + خویێ) وەك زەلاتە بیخۆ.

- توێکڵی بەیلەسان: (لە ئاو دا بیکولێنە تاك و نیــوەی بــە هــەوا دادە چــێت پاشان بیپالێوە رۆژانە (٦) کوپ بنۆشە.

بەر بونی با

مەبەست لە دەر چوونی بایە لە کۆم بە بیٚ ویستی مرۆڤ

هۆکارەکان:

- نەخۆشی (برین ـ هەوکردن ـ نەخۆشی جگەر ـ ریخۆلّەکان).
- زۆر خواردن و خواردنەوە زیاتر لە پیٚویست.
- پیٚدانی خۆراك لە سەر خۆراکبە تایبەت لە لای منالّ.
- بوونی کرم ـ و مشەخۆر.
- شل بوونی ماسولکەی کۆم بە هۆی (نەخۆشی ـ سیٚکسی نابە جیٚ).

چارەسەری گژووگیایی:

- رۆنی قەنەفلّ ـ ٤ قەترە رۆژانە ـ بە کلّۆیەك شەکر.
- شیری بزن پاش نان خواردن.
- پابەندبوون بە لەسەر خۆی خواردن وخواردنەوە ـ پالّ نەدانەوە پیٚش هەرس بوونی خۆراك.
- بە سوودە بۆ گەورە: خواردنی هەندیٚ کموون ـ سرکە ـ تەر خوون ـ کریفون.

بێتاقەتی

بریتی یە لە کەم توانای لاشە بەرامبەر پێداویستیەکانی ژیان، نەتوانین بە هەڵسان بە ئیش و کاری ڕۆژانە، شەکەتیەکی زۆر لە بەرامبەر هەر ئیشێك مرۆڤ پیێ هەستێت.

هۆکارەکان:

کەم خوێنی ـ کەمی ئۆکسجین ـ لاوازی ماسولکەکان.

بە هۆی چی ڕووئەدات:

کەم وکوڕی هەرس کردن ـ تەمبەڵی بیرو هۆش نە بوونی تەرکیز ـ برینی گەدە ـ بەرزی پەستانی خوێن.

چارەسەر:

١- گوشراوی گیایی گەزگەسکە: بە سوودە بۆ حاڵەتی بیتاقەتی و نویێ کردنەوەی جوڵەی گەنجان، بۆ حاڵەتی بیتاقەتی گشتی لە بەر ئەوەی ددوڵەمەندە بە ئاسن و کبریت و کالسیوم و پۆ تاسیوم.

٢- مەعدەنوس: خواردنی بە سوودە بۆ حاڵەتی بێتاقەتی لەبەر ددوڵەمەندی بە ئاسن ـ کلس ـ مەگنیسیوم ـ صۆدیوم ـ پۆتاسیوم ـ ڤیتامین (A,B,C).

٣ـ سێو: گوشراوی سێوی تازە ئەبێتە هۆی چارەسەری بێتاقەتی لاشەیی و دەروونی، کە لە ئەنجامی ماندووبوون توشت ئەبێت.

٤ـ توری ڕەش: زۆر بە سوودە بۆ حاڵەتی بێتاقەتی گشتی، ئازاری ماسولکەکان، بۆ چارەسەری ماندووبوونی لاشەیی و بیرو هۆش, لەبەر ئەوەی پێك هاتەی کبریت و ڤیتامین بی وسی تێدایە.

٥ـ کوپێك لە گوشراوی گێزەر بە یانیان لە خورێنی زۆر بە سـوودە بـۆ حالـّەتی بێتاقەتی و لاوازی گشتی.

٦ـ سێ پیاز وورد بکە بیان کەرە ناو یەك لیتر ئاوی سارد، بیکولێنە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، پاشان دوو کەوچك هەنگوینی بـۆ زیـاد بکـە پاشـان بیپـالێوە لـە شوشەیەك دا بیپارێزە کوپێك پێش نـان بـە یانیـان و کوپێـك پـێش نـان ئێـواران بینۆشە.

میٚ کووتە

نەخۆشیەکی کوشندەیە، هۆکارەکەی ڤایرۆسە.

نیشانەکان:

لەرز ـ بەرزی پلەی گەرمی ـ پەڵە پاشان گرمژنە درووس ئەبێت ـ نوودبە بە جیٚ ئەهێلێت پاش چاك بوونەوەی نەخۆش ـ گەر لە چاو دا رووبداتئەبێتە هۆی کوێر بوون ـ دووەم جار توش بوون دەرنا کەوێت.

- بڵاو ئەبێتەوە بە ووردە تف و دەست لێدان ـ ئەمێنێتەوە لەناو خوێن ـ لە ناو بلۆقی پێست ـ ناو پۆشی ناوەوە.
- ئەم نەخۆشیە لە زستان دا زیاد دەکات ـ هەمووکەسیٚ توشی ئەبێت.

نەخۆش توشی زیاد لێدانی دڵ ئەبێت ـ ئازاروی گشتی ـ ئێسك توشی پەککەوتن دێت ـ لە گەڵ دواکەوتنی پیسایی و میز.

- ئەوەی پێویستە رەچاو بکرێت و پیٚ ی بدرێت :
- حەمامی هەڵمی ـ لە گەڵ داپۆشینی پێست.
- خومرەی بیرە (کەوچکیٚ + کوپێك ئاو) سیٚ ژەم رۆژانە بخورێت.
- شوشتنی چاو بە گیراوەی ترشەلۆکی بوریك (حمض بوريك).
- هەڵسونی دەم و چاو بە شیر بۆ لابردنی جێگای ماوەی نودبەیٚ مێکوتە.
- گەر منداڵ توشی میٚ کوتە بوو پێویستە لاقەکانی لە خەنە بگیرێت.
- وە بە شێوەیەیەکی گشتی پێویستە:
- پارێز لە سکچوون.
- وەرگرتنی کەڵەشاخ.

- وەرگرتنی شروبی هەنار ـ سپیناغ ـ ئاوی جۆ ـ بادەم.
- ئاوی کزبرە بکەرە چاوت.
- پاش نەمانی پلەی گەرمی نەخۆش , زۆر شوشتنی نەخۆش.

لاوازی سەر جێ یی

هۆکارەکان:

کۆمەڵە هۆکارێك ئەبنە هۆی توش بوون بە لاوازی سـەر خـێ یـی (سـێکس) ئاماژەی پێ ئەکەم لە گەڵ چارەسەری.

* قەڵەوی: کاریگەریەکی نێگەتیڤیانەی هەیە لەسەرهەموو لاشە بە تایبەت لە بواری سێکس، سێکس لاواز دەکات، بۆیە پێویستە کێشت دابە زێنیت.

* نەخۆشی شەکرە: ئەنجام دانی کاری سێکسی لاوازە، لەلایەن تـوش بـوان بـە نەخۆشی شەکرە، خۆراك ڕۆلێکـی گـەورە ئـەگێرێت بـۆ چارەسـەری ئـەم حاڵەتـە، پۆتاسیوم یارمەتی گێرانەوەی ئەم لاوازیە ئەدات، بۆ یە پێویـستە گرینگـی بـدەین بەو خۆراکانەی کە پۆتاسیومیان تێدایە، بـە مـەرجێ گەشـە پێـدەر نـەبێت، وەك شلەی سەوزە، کەرەوز، مەعدەنوس، کولەکە، لۆبیا.

* ئەستوور بونی پرۆستات: ئەستور بوونی هـەر ڕژێنێـك کـە دەردراوی ئـاوی مەنی دەر ئەدات، ئەبێتە هۆی لاوازی کرداری سێکسی، بۆیە پێویستەگرینگی بەو ترشە چەوریانە بدەین کە زۆر چڕ نین، لەوانـە: ڕۆنـی جگـەری حـووت ـ گێـزەر ـ کشمیش ـ هلیـون ـ هێلکـە ـ خـۆخ ـ مەعـدەنوس ـ پەتاتـەی شـیرن ـ لـە گـەڵ گرینگی بەرێـژەی ڤیتـامینی (A ـ C ـ F) کۆمەڵـەی (B)وە بـە تایبـەت ڤیتامین (E) کە لە پەلکی گەنم و پۆڵکەو فول سودانی دا هەیە.

*جۆری خۆراك و کەم وکوڕیەکەی: پێویستە ئەم خۆراکانـە زۆر بخـوات (شـیر ـ هێلکە ـ گۆشت ـ ماسی ـ باڵدارەکان ـ ڤیتامینات بە هەموو جۆرەکـانی کـە لـە سەوزەو میوەدا هەیە).

خۆپارێزی لە مانە (شەربەتی تمر هیندی - ڕۆنی لۆکە - پۆلکە).

* ڕاڕای و ترس و دڵە راو کێ: بە تایبەت لە تەمەنی پیری دا.

* بێتاقەتی زۆر ئەنجام دانی سەر جێ یی.

* سەر جێ ی ڕێگە پێنەدراو (زینا) - تێکەڵاوی ژن و پیاو - سەر جێ یی لە کاتی بێ نوێژی لە شوێنی دۆڵان.

* ئەو دەرمانانەی لە کاتی بەکار هێنانی ئەبێتە هۆی لاوازی سەر جێ یی:

زانایانی دەرمان روونیان کردۆتەوە کە کۆمەڵێك لە دەرمانە پزیشکیەکان کە بۆ چارەسەری نە خۆشیە درێژ خایەنە کان بەکار دەهێنرێت، ئەبنە هۆی کەم کردنەوەی ئارەزووی سێکسی لە لای مرۆڤ. هەر بۆیە ئامۆژگاری دەکرێن سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەن بۆ تاوتوێ کردنی ماکەکانی ئەم دەرمانانە، کە روون بووە کە هۆی لاوازی هۆکارەکەی ئەم دەرمانانەیە، پێویستە ڕێژەی پێدانی کەم بکرێتەوە، یان بگۆردرێت بە دەرمانێکی کەم زیانتر لە سەر سێکس. سەرەرای ئەمەش چارەسەر کردنی لاوازی سێکسی بە دەرمان جگە لە دەرمانە درێژ خایەنە کانی خۆی.

ئەم دەرمانانەی خوارەوە کار دەکەنە سەر لاوازی سێکس :

- دەرمانی دژی خەمۆکی: گەورەترین ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێن بۆ چارەسەری خەمۆی کار دەکەنە سەر لاوازی سێکس، لە بەر ئەوەی دەبنە هۆی کەم کردنەوەی لیبید، دواکەوتنی فرێ دانی تۆو لە لای پیاو، کەم کردنەوەی چالاکی ئاوگە سێکسیەکان لە لای ئافرەت.

- دەرمانی دژی برینی گەدە: ئەبنە هۆی لاوازکردنی کرداری سێکسی، درووست کردنی ئازار لە مەمکی ئافرەتان.

- دەرمانە میز پێکەرەکان ـ ئازار شکێنەکان: ئەم دەرمانانە ئەبنە هۆی کەم کردنەوەی ئارەزووی سەر جێ یی لەلای نێروو مێ.

ئەوانەی سەر جێ یی بە هێز دەکەن:

- دوور کەوتنەوە لە رێگە پێنەدراوەکان.
- ئەنجام دانی سەر جێ یی پێش بەرەبەیان ـ وەرزش.
- هاتوو چۆ لەناو هەوایەکی پاك.
- خواردنی ئێوارە سوك بێت و بە ئاسانی هەرس بکرێت.
- ئاو هەوایەکی باش لەگەڵ جەوی ژوور پێش نوستن.
- چەورکردنی تووڵ بە بنەوشە سێکس بە هێز دەکات.
- ئەم خواردنانەش سێکس بە هێز دەکەن (سێو بە توێکڵەوە ـ خورما ـ گوێزی هیندی ـ پیاز ـ ئەناناس ـ مەعدەنوس ـ تۆوی کەتان ـ مرەبای هەناری شیرن ـ زەعفەران ـ میسك ـ نۆك ـ کاهو ـ عنبر ـ ماستی مانگا).

چارەسەری بۆ لاوازی سەر جێ یی:

- (١٠٠) گم لە تۆوی کودو + (١٠٠) گم لە تۆوی کاڵەك پاش هارینیان و تێکەڵاوکردنیان بە هەنگوینی ئەصڵ (پاش نان فنجانێك بنۆشە).
- شیری بزن + ئاو (زۆر بکولێنە) + رۆنی مانگا (رۆنە کەرە) + هەنگوین.
- گەنمی برژاو + خەمیرە....(سێ ژەم کەوچکێ بۆ هەر ژەمێك).
- ماست ـ شیر (سێ کوپ رۆژانە بنۆشە).
- هەندێ چڵە پۆپەی کەرەوز ووردبکە + هەندێ شەکری بۆر لەگەڵ تێکەڵ بکە + بیکەرە قاپێك کە یەك لیتر ئاوی گوشراو ی ترێ ی سپی تێ دابێتەوە

بیهێڵەرەوە دوای تێکەڵاو کردنیان بۆ ماوەی (٤٨) کات ژمێر لە گەڵ ڕاوەشـاندنی بە باشی، پاشان کوپێکی بچووك لەم گوشراوە پێش ژەمی نیـوەڕۆ، پاشـان پـێش ژەمی ئێوارە، ئەمە دووبارە بکەرەوە بە پیێ یی پێویست.

بۆ کەم کردنەوەی زۆری ئارەزووی سێکس:

کەوچکێکی بچووك لە تۆوی کەرەوز بکە ناو کوپێك ئاوی سارد، بیکوڵێنە بـۆ ماوەی (٣) دەقیقە و دەمی بکە بۆ (١٠) دەقیقە، پاش پاڵاوتن کوپێك لە کـوڵاوە پێش ژەمی بەیانی بنۆشە لەگـەڵ کوپێـك پـێش ژەمـی ئێـوارە، شـیرنی بکـە بـە هەنگوین، ئەمە بۆ (١٥) ڕۆژ بەکار بهێنە، دووبارەی بکەرەوە بە پیێ یی پێویست.

سوتـان

بریتی یە لە ئافاتێك، کە گەرما بـە جـیّ ی ئـەهێلێت لەسـەر لاشـە، سـوتان رووئەدات بە هۆی ئاگر ـ کارەبا ـ مژادی کیمیاوی سوتێنەر.

سوتـانی تیژ ئەمانەی لە گەلْ ئەبێت:

ـ ئارەقەیەکی سارد.

ـ زیاد لێدانی دلّ.

ـ ئازاری جۆراو جۆر.

ـ دابە زینی پلەی گەرمی لەش.

فریـاگوزاری سەرەتـایی لە کـاتی توش بوون بە سوتـان:

– لابردنـی پۆشـاکی سـوتاو ـ مـژادی پەیوەنـد بەمـە: وەك کـات ژمێـر و ئەلقەوچاویلکە.

– بەکار هێنانی رۆنی زەیتون (شوێنی سوتاویەکەی پیّ چەوربکە).

– ماسـت + نـشاء+ رۆنـی زەیتـوون ... وەك مەرهـەم بیخـەرە سـەر شـوێنە سوتاوەکە.

– فازەلین (رۆنی لۆکە) + گلیسرین ... چەورکردن پیّ ی.

– سپێنەی هێلە بیخەرە سەر سووتاوەکە.

– رۆنی گەرچەك زۆر بەسوودە بۆ گشت سوتاویەکان.

– لە گەڵپێدانی ئاو ـ پاراستنی لە گانگرین.

ئەوەی تاقی کراوەتەوە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری سوتان:

- پەتاتەی خاو بنجرێت و بخرێتە سەری.
- سرکەی سێو پیّ ی چەور بکرێت.
- گوشراوی سلق.
- هەنگوین چەوری بکەی پیّ ی.
- هێلکەو صابونی غار... بۆ سوتان.
- رۆنی گەرچەك (٢) + سپیداج (١) بکرێتە هەتوان پیّ ی چەوربکرێت ئێواران.

دووگیانی و منالٚ بوون

نیشانەکانی سك پڕی:

وەستانی بێنوێژی، دڵ تێکهەڵهاتنی بە یانیـان، گـەورەبوونی مـەمك، گـۆڕانی ڕەنگیان، گەورە بوونی سك، هەست کردن بە جوڵە (دوای چـوار مـانگ)بیـستنی لێدانی دڵ و جوڵەی دەستەکانی.

نەخۆشیەکانی دووگیانی:

لەبار چوون ـ ژەهراوی بوون ـ گۆرانی کۆرپەـ چەوری سك ـ گەر هێلکـە لـەناو رەحم جێگیر بوو ئەوا دووگیانی سروشتی یـە، یـان هەنـدێ جـار درووسـت بـوونی کۆرپە لە دەرەوەی رەحم رووئەدات.

ئەوەی دووگیان پێویستە لە یادی نەکات:

خوێ (بەرێژەیەکی مام ناوەند)ـ ئاسن ـ ڤیتامینات ـ رێك خـستنی خـواردن و خواردنەوە ـ شیر ـ پاراستنی خـۆراك لـە پـیس بـوون ـ وەرزشـێکی مامناوەنـد ـ پروتینات (پەنیر ـ گۆشت ـ ماسی ـ هێلکە)، گەشە پێدەرەکان وەك (پەتاتـە ـ مەعکـەرۆنی ـ گەنمەشـامی. . .) ریـشاڵەکان وەك (زەلاتـە ـ سـەوزەکان)و کالسیوم و ئاو و سەوزەمەنیەکان وەك (چەق چەقە ـ سپیناغ ـ کاهو).

ئەوەی پێویستە لە سەر ئافرەتی دووگیان رۆژانە بیخوات:

- پەنیر (دووپارچە).
- (١٠٠)گم گۆشت ـ ماسی.
- کوپێك شیر.

- ساوەر ـ نیسك ـ نۆك ـ لۆبیا.
- كالسیوم بە گشتی (٢٠) گم.
- ئاو (بۆ دایك و كۆرپە ـ بۆ دەركردنی نیشتوو خوێەكان ـ بۆ هەوكردنی میز)بەر دەوام (٨)كوپ رۆژانە.
- شلەمەنیەكان ـ گوشراوی میوە...

ئەوەی ئەبێتە هۆی لە بار چوون:

- شەربەتی بەرسیلە.
- گەرچەك.

ئەوەی بە سوودە بۆ دووگیان:

خورما ـ شڵی ـ هەنجیر ـ مێوژ ـ هاڕاوەی جاترە ـ لیمۆ ـ یانیسۆن.

منالْ بوون:

مەبەست لە منالْ بوون جیابوونەوەی كۆرپەیە لە دایك پاش (٢٨٠)رۆژ.

منالْ بوون دەست پێدەكاتبە گرژبوونی منالْ دان، ئەمەش (١٨) كات ژمێر دەخایەنێت و لە دایك جیائەبێتەوە، سەری كۆرپە یەكەم جار دەر ئەچێت (ئەمە حاڵەتی سرووشتی یە)، هەندێ جار پێچەوانەیە كە ناسروشتی یە.

زوومنالْ بوون:

- گەڵای هێرۆ ـ رۆنی مانگا + هەنگوین (چەوركردن ـ خواردن).
- زۆر لە ڤیتامین (و) كە لە گەنم و رۆنی ناوكەكان، گەڵاسەوزەكان دا هەیە.
- هلیون ـ یانیسون + هەنگوین.

ئەوەی بە سوودە بۆ دووگیان و شیر دەر:

هەنجیر ـ خورما ـ شمڵی ـ جاترە ـ لیمۆ ـ هلیـون ـ پرتـەقاڵ ـ مەعـدەنووس ـ گێزەر ـ گوێز ـ ڕەشکە ـ کەرەوز ـ فاصۆلیا ـ هاڕاوەی کڕاویا ـ کشمیش ـ مـۆز ـ بادەم.

خۆی دوور بگرێت لە:

گەر چەك ـ باینجان:

زیاد لێدانی دڵ (خفقان)

هۆکارەکانی زیاد لێدانی دڵ:

- زۆر ماندووکردنی ماسولکە زیاتر لە توانای خۆت، یان قەڵەویەکی زیاتر لە سروشتی.
- زوو ئیش کردن، کەمووکوڕی و ترسان.

وەرگرتنی بێهۆش کەرەکان، یان ئازار شکێنەکان ـ جگەرە ـ رووئەدات لە لایەن وەرزش وانان.

بۆ کەم کردنەوەی زیاد لێدانی دڵ :

- کوپێك لە ئاوی لیمۆ کە شیرن کرابێت بە شەکر.
- حب الهال (٣) گم + بۆ کوپێك ئاوی گەرم دەمی بکە وەك قاوە بینۆشە رۆژانە (٣) کوپ بەردەوامی.
- دەم کراوەی گەڵای کەلەم + بەیبون.
- جوینی توێکڵی لیمۆ، یانحەبی کالسیوم.

سەر لە گێژەوە هاتن (دوخة)

هۆکارەکان:

- سەیر کردنی جوڵەی خێراو جۆراو جۆر، لە ناو ئاو یان سەفەری ووشکانی یان هەوایی.

- ژەهراوی بوون بە خواردنەوەی نە گونجاو بۆ لاشە، یان بە هۆی دەرمانی بێهۆش کەر، یان بە هۆی جگەرە.

- نە خۆشی لە چاو، یان لە خوێن.

- هەوکردنی دەماری بیستن.

- هۆکاری گشتی نزیکە لە هۆکاری سەر ئێشە، چارە سەری لەو نزیکە.

باشترین ڕێگای چارەسەر:

- پاك کردنەوەی لاشە.

- خواردنەوەی ئاوی جۆ ـ تەمەر هیندی ـ هەڵمژینی بۆنی کزبرە و مۆرد و سرکە، ڕۆنی بنەوشە، شروبی لیمۆ ـ ئاوی هەنگوین، شوشتنی لاقەکان بە سرکە.

ئەوەی سەر گێژ بوون کەم دەکاتەوە:

- پرتەقاڵ خواردنی و خواردنەوەی گوشراوەکەی ـ خورما ـ دەم کراوی تەمر هیندی ـ ڕیحان ـ ترۆزی ـ هاڕاوەی کزبرە.

- (لیمۆ + خوێ) لە خورێنی.

- جوینی حب الهال پاش هەر ژەمە خواردنێك.

- دەم کراوی گوڵی گێوژ: ڕۆژانە سێ کوپی بچووك بنۆشە.

- (٣٠) گم گوڵی گێوژ + (٣٠)گم بقله الملك + (٣٠) گم گەڵای زنبق وادی + (٣٠) گم گوڵی وزال: سێ کەوچکی بچووك لەم تێکەڵەیە بکاتە سێ کوپ ئاوی کوڵاو لە ماوەی (٣)دەقیقە، دەمی بکە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، پاش پاڵاوتنی کوپێك پێش هەر ژەمە خواردنێك بنۆشە، بۆماوەی سێ هەفتە بەر دەوام بە.

- (٥٠) گم ترنجان + (٥٠) گم لە گوڵی بەیبون. سێ کەوچکی بچووك بکەرە سێ کوپ ئاوی گەرم لە ماوەی (٣) دەقیقە، دەمی بکە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، سێ ژەم هەر ژەمێك کوپێك پێش نان بنۆشە بۆماوەی سێ هەفتە بە بەر دەوامی.

نەزۆکی ژن و پیاو

بریتی یە لە نەپیتانی هێلکەی ئافرەت، بە مانایەکی تر درووست نەبوونی کۆرپە لە سکی ئافرەتێ کە شوی کردبێت.

هۆکارەکانی نەزۆکی ئافرەت:

- لاوازی کۆ ئەندامی زاوزێ.
- گیرانی ملی منالّ دان.
- هەوکردنی درێژ خایەن، بەر دەوام دەر دانی دەردراو، خوێن بەر بوون، هەوکردنی دۆلّان.
- کەمووکوڕی کاری ڕژێنە.
- ژەهرراوی بوون، نەخۆشی درم.
- جگەرە کێشان، خوگری بە مەی.

لە لایەن پیاو:

نە گەیشتنی تۆو بۆ ناو رەحمی ئافرەت ـ نە بوون، یان لاوازی تۆو ـ ئەستوور بوونی رژێنی پرۆستات ـ هەوکردنی گوون ـ نە خۆشی درم ـ لاوازی سێکس ـ هەندێ نەخۆشی وەك سفلس و سیلان.

هەندێ رێگای چارەسەر:

- گرینگی دان بە تەندروستی گشتی ـ حەسانەوە ـ نەرم و لە سەر خۆ.
- چارەسەری ئەو بەر بەستانەی ئەبنە هۆی نەزۆکی (سیلانی دۆلّان ـ ئەوەی پەیوەندی بە پیاوو ژنەوەهەیە).

- چاك كردنی ژەمی خواردن كه ریژەیەكی باشی له ڤیتامین (سی) تیدابیت.
- به هیزكردنی لاوازی سیكسی له لایەن پیاو.
- پیاز - دەم كراوی هلیون.
- زەلاتەی سەوزە.
- گوشراوی گیزەر - واز هینان له مەی - مژادە بیهۆشكەرەكان.
- چاك كردنی خۆراك - نوستن - وەرزش - ئاو هەوای تیدامانەوە.
- بادەم - گوشراوی گیزەر + هەنگوین - زەنجەفیل.
- بەكار هینانی بۆن خۆشكەر (معتر).
- رۆنی گەنم - زەردینەی هیلكە - تەماتە - گەلای سەوز - خورمای (عەجوەو بسر) - رۆنی تۆوی كاهو.

نقرس (داء الملوك)

ئازارێکە توشی جومگە ئەبێت، دەست پێدەکات لە خوارەوەی پێیەکان تاکو ڕان، ئەمە زۆرتر توشی ئەوکەسانە ئەبێت زۆر دانیشتوون و ماندوونین، زۆر ئەنجام دانی کرداری سێکسی بە گەدەی پڕ، ئەستور بوونی پەنجەگەورەی لاق لە گەڵ ئازار دەر ئەکەوێت.

ڕێگای پاراستن و چارەسەر:

وەرزش ـ جوڵەو وازهێنان لە زۆر دانیشتن ـ کەم کردنەوەی کێش و چەوری زیاد لە پێویست.

- ئەوانەی لە تووش بوو بەم نەخۆشیە قەدەغە دەکرێت:

گۆشت ـ هێلکە ـ پەنیری چەور ـ سپیناغ ـ نیسك ـ مەی.

- گرینگی بەم خواردنانە بدات:

– هەرمێ ـ کوزەڵە ـ فاصۆلیا ـ حلب، کەمادەی چەق چەقە ـ یاسمین ـ ماست ـ میوە.

– کولاوەی توێکڵی سێو زۆر بە سوودە بۆ نقرس.

- ئەوەی بۆنەخۆشی نقرس بە سوودە بە شێوەیەکی گشتی:

– کولاوەی نەسرین ـ گەلای توودرك ـ پیاز بەزۆری ـ چەق چەقە ـ چەورکردنی بە ڕۆنی زەیتون.

– دەم کراوەی تۆوی کەرەوز ـ گەلای بەیلسان.

– بەکار هێنانی کەمادەی گەرم ـ وەرگرتنی پیسایی شل کەرەوەکان.

پێویستە دوور کەوێتەوە لە:

- چارەسەری کیمیاوی وەك (ئەسپرین و دژە زیندەکانتەنها لە کاتی پێویست بەکار دەهێنرێت).
- رێك خستنی کاری گورچیلە.
- کەم کردنەوەی ترشی میز و مژادی زلالی.

جگەرە کێشان

پێشەکیەکی مێژووی:

جگەرە کێشان زیادی کرد بە شێوەیەکی خێرا، لەکاتی شەڕی یەکەمی جیهانی، یەکەم کەس کە دۆزیەوە (کریستوف کولومبس)ئەمەی بینی لە هیندیەکان دووکەڵی توتنیان دوای سوتاندن هەڵ ئەمژت. ئەمە سەری سورماندوو گوازتیەوە بۆ ئەورووپا.

هۆکارەکانی جگەرە کێشان :

- به شێوەیەکی گشتی کۆمەڵگا کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر گەنجان کە دەست دەنە جگەرە کێشان.
- گەنجان بۆیە جگەرە دەکێشن وای دادەنێن جگەرە کێشان نیشانەی پیاوەتیە، گوایە ئەمە گەورە بوونیان دەردەخات.
- کچانیش بۆیە جگەرە دەکێشن گوایە وەك وەسیلەیەکە بۆ دەر کەوتنی راستگۆیەتی.
- بونی مەبەست رۆلێکی گەورە دەگێرێت لە جگەرە کێشان، بەتایبەت لەناو ئافرەتان.
- پیرەکان جگەرە دەکێشن بە هۆی عادەت، وای دادەنێت جگەرە کێشانیان وێنەیەکی بچوکی تەمەنیان دەردەخات.
- هەندێ جگەرە دەکێشن لە بۆنەو ئاهەنگەکان لەبەر ئەوەی ئەوانەی دەورووبەری جگەرە دەکێشن.

هەموونەو هۆکارانە کار دەکەن بۆ خوگری و توش بوون بە جگەرە کێشان.

ئەونەخۆشیە کوشندانەی کە بە هۆی جگەرە کێشانەوە درووست ئەبێت:

لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان ڕوون کردۆتەوە، کە جگەرە پەیوەندی هەیە بە تووش بوون بە:

١- شێرپەنجەی سیەکان: پیاوان زیاتر توش ئەبن لە ژنان بە هۆی ئەوەی پیاوان زیاتر ئەکێشن.

٢- نەخۆشی دڵ: ئەوانەی بە نەخۆشی دڵ دەمرن سێ ئەوەندەی ئەوکەسانەن کەبە هۆی شێرپەنجەی سیەوە ئەمرن.

٣- هەوکردنی بۆری هەوا.

٤- ئەستوور بوونی سیەکان.

٥- تەنگەنەفەسی.

٦- شێرپەنجەی قورگ، شێرپەنجەی تر لەلاشەی مرۆڤ.

٧- نەخۆشی کۆئەندامی هەرس.

٨- نەخۆشی چاو.

سودەکانی واز هێنان لە جگەرە کێشان:

- دوورکەوتنەوە لەنە خۆشیە کوشندەکان، یان کەمکردنەیان.
- خەڵك بە دووکەڵەکەی ئازار نادەی کە لە دەووروو بەر تەوەن.
- یارمەتی پیس نەبوونی هەوای دەوورووبەر نادەیت.
- کۆکردنەوەی پارەو سەرف کردنی لە پرۆژەی بەسوود.

چۆن جگەرە تەرك ئەكەیت؟

ـ دیاری كردنی موعیدێكی نزیك بۆ واز هێنان لە جگەرە، ئەم دیاری كردنە، بالە رۆژێك دابێت ئیشت كەم بێت و ڕاڕا نەبیت.

ـ ئاشكراكردنی موعیدەكە لە لایەن خزم و برادەرانت، لە گەڵ شانازی كردن بەوكارە.

ـ بەردەوامی لە سەر بیركردنەوەی بە سوود كەوات لێبكات خۆگر بیت لەسەر ئەو كارە، كاتێك حەزت ئەچێتە جگەرە كێشان.

ـ دوور كەوتنەوە لەو كەسانەی كە رات ئەكێشن بۆ جگەرە كێشان.

ـ جوینی بنێشت، یان پارچەیەكی شیرن، بۆچارەسەری كێشەكەت كاتیٚ لێت تووند ئەبێت.

ـ گێڕانی ئاهەنگی بچووك بۆماڵەوە و برادەرانت هەموومانگیٚ، یان هەموو ساڵێك لە یادی وازهێنانت لە جگەرە كێشان و دەعوەت كردنیان.

ـ لەسەر جگەرە كێش پێویستە بە دەروونی خۆی بلێت: هەر چركەیەك خۆگریت لە سەر دوور بوون لە جگەرە كێشان وردەوردە نزیك ئەبێتەوە لەوە كە دەروونی داوای جگەرە كێشان ناكات.

ـ یەكەم هەفتە ناخۆشترین كاتە لە لایەن ئەو كەسانەی وازیان لە جگەرە كێشان هێناوە، پێویستە هەردەم ئەوە وەبیر بێنێتەوە، كە بریاری داوە و پیاو دەبێت لە سەر بریاری خۆیبێت و خۆنە داتە دەست دەروونی.

ـ لەسەر وازهێن لە جگەرە پێویستە خواردنی باش بخوات لە كاتی دیاری كراو، بنوێت بە نوستنێكی باش، وەرزش بكات رۆژانە، دوور كەوتنەوە لە ئارام

کەرەوەکان بە پێ ی توانا وەك (قاوە ـ چا ـ فلفل ـ بهارات) ڕێژەیەکی باش لە گوشراوی میوە بنۆشیت، واز هێنان و کەم کردنەوەی مەی.

ـ زۆر پێویستە ئێمە بیر لەو پەندە کوردیە بکەینەوە (ئەگەر بیگری مشتێکە گەربەری بدەی دەشتێکە). بەرێزی جگەرە کێش نەفست بگرە مشتێکە ئەگینا دەشتێکەو پڕنابێتەوە.

* ئەو گژووگیایانەی دژی جگەرەن:

سپیناغ ـ چەوەندەر ـ ترێ ـ هەنجیر ـ لیمۆ ـ بادەم ـ چەق چەقە ـ نەعنا ـ کارۆتین.

ئەوانەی کە یارمەتی زۆر جگەرە کێشان ئەدەن :

مەی ـ گەنم ـ نیسك ـ مریشك ـ قاوە ـ گۆشتی سوور.

قەڵەوی

قەڵەوی لە لای منال:

منالّ بە قەڵەو ئەدریّتە قەڵەم گەر کێشی زیاتر لە ٢٠٪ لـە ئاسـتی سروشـتی، یان بوونی کۆبوونەوەدی چەوری لە لاقـەکانی و هـەردوو قـۆڵی. گـەورەبوونی سـك بەڵگە نیە لەسەر قەڵەوی بوون، هەروەها قەڵەوی دەم و چاو.

ئەوەی کە گومانمان نیە قەڵەوی منالّ زیان بە منالّ ئەگەیێنێت، لە داهاتوودا بـە زیان بە سەری دا دەشکێتەوە کە گەورە ئەبێت.

قەڵەوی لە لای گەورە:

گەورە بە قەڵەو ئەژمێردرێت، کە کێشی زیاتر بێت لە کێـشی نمونـەیی، دوابـە دوای ئەمە دووخشتە ئەخەمە بەر دیدەتان لەبارەی کێشی نمونەی لە لایەن پیاوان و ئافرەتان.

هۆکاری قەڵەوی و زیانەکانی:

بە شێوەیەکی دەگمەن قەڵـەوی لـە ئـەنجامی کـەم و کـوری هۆرمـۆن دروسـت ئەبێت، یان هۆکارەکەی بۆماوەیی بێت، بەڵکو بە شێوەیەکی زۆر بـە هـۆی خـراپ بەکار هێنانی خۆراکە، دایك و باوك بەرپرسن لە خراپ بەکار هێنـانی خـۆراك لـە لایەن منالّ، گەورەش بۆ خۆی ئەو مەسئولیەتە هەڵدەگرێت.

ئەوەی روون و ئاشکرایە قەڵەوی لە گەوران مرۆڤ رائەکێشێت بۆ توش بـوون بـە نەخۆشـی کوشـندە (دلّ، رەق بـوونی خـوێن بـەرەکان، شـەکرە، پەسـتانی خـوێن، هەروەها توش بوون بە ئازاری پشت، جومگەکان، بەردی زراو، شێرپەنجەبە تایبەت

شێرپەنجەی مەمك لە لایەن ئافرەت).

سەر ژمێریەکان ئەوە روون ئەکەنەوە ئەو کەسانەی کێشیان زیاترە لە خۆیان زۆرتر ئەمرن لەو کەسانەی کە کێشیان سروشتی یە، لەبەر ئەوەی توشی نەوبەی دڵ دێن وەك نمونە، هەروەها زۆری کێش کار دەکاتە سەر مرۆڤ کە زۆربەی کاتکاتێك بە کارێك هەڵئەسێت توشی تەنگەنەفەسی ئەبێت، زۆر دەردانی ئارەقە بە شێوەیەکی ناسروشتی.

هەروەها قەڵەو توشی ئەمانەش دێت:

- سەرئێشە.
- قورسایی لەسەر خوارووی سەروو مل.
- نەخۆشی گورچیلەکان.

چارەسەری قەڵەوی منالْ:

● لەسەر دایك پێویستە منالّەکەی بە بەردەوامی بکێشێت، مقارەنەی بکات لەگەڵ خشتەی کێش کە لە لای پزیشك هەیە.

● هەروەها سەرنج بدات لە درووست بوونی هەر وورەمێکی ناسروشتی لە لاشەی.

● هەروەها مقارنەی جولّەی لە گەڵ تەمەنی منالّەکە.

● گەر دایك نە گەیشتە ئەنجامی زیادبوونی کێشی منالّەکەی، پێویستە سەردانی پزیشك بکات، گەر هۆکارە کەی هۆرمۆن بوو ئەمە زۆر دەگمەنە چارەسەری پێ ئەدرێت.

پرۆگرامێکی خۆراکی بۆ ڕزگار بوون لە قەڵەوی

لە بارەی منالّ و گەورە:

لە بارەی منالّ:

منالّ رۆژانە پێویستی بە (١٠٠٠) یەکەی گەرمی هەیە بە شێوەیەکی نزیک کراوە، لە گەلّ لێك دانی (ضرب) تەمەنی بە (١٠٠).

نمونەی(١):

منالێك تەمەنی(٤) ساڵە پێویستی هەیە بە:

١٠٠٠ + (٤) عمر X ١٠٠)= ١٤٠٠ یەکەی گەرمی رۆژانە.

نمونەی(٢):

منالێك تەمەنی نۆ ساڵە پێویستی هەیە بە :

. . . ١ + (٩ عمرX ١٠٠) = ١٩٠٠ یەکەی گەرمی رۆژانە.

لەبارەی گەورە:

لاشەی مرۆڤی گەورە پێویستی بە (٢٠) یەکەی گەرمی هەیە بۆ هەر کیلۆ یەك لە کێشی نمونەی لە گەلّ کۆکردنەوەی گەرمی بە پێ ی جۆری کارەکەی بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- ٢٠ X کێشی نمونەیی + ٣٠٪ بۆکاری سووك.

٢- X٢٠کێشی نمونەیی + ٥٠٪ بۆ کارێك قورسەو ماندووبوونی دەوێ.

٣- ٢٠ X کێشی نمونەیی + ١٠٠٪ بۆ کارێکی زۆر قورس.

ئەمە بۆ کاتی سروشتی، بە لام بە نیسبەت قەڵەوەکان، پێویستە یەکەی گەرمی کەم بکرێتەوە بۆ منالٚ (١٠٠ـ ٢٥٠) یەکەی گەرمی بە ڕەچاو کردنی تەمەنی. هەروەها گەرمی کەم ئەکرێتەوە بۆ گەوران لە (٤٠٠ـ ٦٠٠) یەکەی گەرمی بەڕەچاوکردنی تەمەنی.

چۆن یەکەی گەرمی ڕێك دەخرێت: یەکەی گەرمی بەم شێوەیەی خوارەوە ئەبێت:

- ٢٠٪ پرۆتین و زلالیات.
- ٤٥٪ گەشە پێدەرەکان و شەکرەکان.
- ٣٥٪ چەوری و پیو.

سەرەرای ئەمەش ئەم ڕێژەیە رێك دەخرێت بۆ بەرزی و نزمی بە پیێ قەڵەویەکە، ئەمەش لە ژێر چاو دێری پزیشك. بۆ روون کردنەوەی ئەم نمونەیە ئەخەینە بەر دیدەت.

فەرمانبەرێك لە کۆمپانیایەك بەرزی یەکەی (١٧٠) سم، کێشی (٦٥) گرامە (هاوسەنگە لە گەلٚ کێشی نمونەیی) پێویستی بە (٦٥X٢٠) + ٣٠٪ =١٦٩٠ یەکەی گەرمی هەیە بەم شێوەیە دابەشی ئەکەین:

$$\frac{٢٠ \times ١٦٩٠}{١٠٠} = ٣٣٨$$ یەکەی گەرمی لە پرۆتین.

ئەم ڕێژەیەش (٣٣٨) دابەشی (٤) ئەکەین بۆ ئەوەی پرۆتینمان بە گم دەست بکەوێت، لەبەر ئەوەی هەر گرامێك پرۆتین (٤) یەکەی گەرمی دەبەخشێ، ٣٣٨ / ٤ = ٨٤,٥ گم لە یەکەی گەرمی لە پرۆتین.

١٦٩٠ X ٤٥ = ٧٦٠,٥٠یەکەی گەرمی لە گەشە پێدەرەکان لەگەڵ شەکرەکان
١٠٠

بەهەمان شێوەیە کەم ڕسێژەش دابەشی (٤) ئەکەین بۆ ئەوەی بە گم دەستمان کە وێت لە سەر ئەو بنەما یکە هەر (گم)یەکە گەرمی دەبەخشیٚ.

٧٦٠,٥٠ / ٤ = ١٩٠ گم یەکەی گەرمی لە گەشە پێدەرەکان و شەکرەکان:

١٦٩٠ X ٣٥ = ٥٩١,٥٠ یەکەی گەرمی چەوری.
١٠٠

بۆ ئەوەی یەکەی چەوری بە گم دەستمان بکەوێت دابەشی (٩) ئەکەین لەبەر ئەوەی هەر (گم) لە چەوری (٩) یەکەی گەرمی دەبە خشێت.

٥٩١,٥٠ / ٩ = ٦٥,٧٢ گم یەکەی گەرمی لە چەوری

- پێك هاتەی خۆراك و مژادە خۆراکیەکان یەکەی گەرمیان (کالوری).

جۆر	کێش	گەشە پێدەرەکان	پرۆتین	چەوری	یەکەی گەرمی
شیری پرچەوری	٢٤٠ گم	١٢گم	٨ گم	١٠ گم	١٧٠
سەوزە	١٠٠ گم	٥ گم	٢ گم	-	٢٨
میوە	٥٠ گم •	١٠ گم	--	--	٤٠
نان	١٠٠ گم	١٥ گم	٢ گم	---	٦٨
گۆشت	٣٠گم	---	٧ گم	٥ گم	٧٣
چەوری	٥ گم	-----	-----	-----	٤٥

بەم شێوەیە یەکەی گەرمی دەر ئەهێنرێت:

(٤X١٢) + (٤X٨) + (٩X١٠)= ١٧٠ یەکەی گەرمی بۆ شیری چەور.

(٤X٥) + (٤X٢)= ٢٨ یەکەی گەرمی بۆ سەوزە.

* خشتەی کێشی نمونەیی بۆ پیاو لە (٢٥) ساڵ بەسەرەوە بە پۆشاکەوە.

درێژی بە (سم)	کێشی پێویست بۆ لاشەی بچوکی کوڕ	کێشی پێویست بۆ لاشەی ناوەندی کوڕ	کێشی پێویست بۆ لاشەی گەورەی کوڕ
١٥٨ سم	٥١ ـ ٥٥ کگم	٥٤ ـ ٥٩ کگم	٥٧ ـ ٦٤ کگم
١٦٠ سم	٥٢ ـ ٥٦ کگم	٥٥ ـ ٦٠ کگم	٥٦ـ ٦٦ کگم
١٦٣ سم	٥٤ ـ ٥٧ کگم	٥٦ ـ ٦٢ کگم	٦٠ـ ٦٧ کگم
١٦٥ سم	٥٥ ـ ٥٩ کگم	٥٨ ـ ٦٣ کگم	٦١ ـ ٦٩ کگم
١٦٨ سم	٥٦ ـ ٦٠ کگم	٥٩ ـ ٦٥ کگم	٦٣ ـ ٧١ کگم
١٧٠ سم	٥٨ ـ ٦٢ کگم	٦١ ـ ٦٧ کگم	٦٤ ـ ٧٣ کگم
١٧٣ سم	٦٠ ـ ٦٤ کگم	٦٣ ـ ٦٩ کگم	٦٧ ـ ٧٥ کگم
١٧٦ سم	٦٢ ـ ٦٦ کگم	٦٤ ـ ٧١ کگم	٦٩ ـ ٧٧ کگم
١٧٨ سم	٦٤ ـ ٦٨ کگم	٦٦ ـ ٧٣ کگم	٧٠ ـ ٧٩ کگم
١٨٠ سم	٦٥ــ٧٠کگم	٦٨ ـ ٧٥ کگم	٧٢ ـ ٨١ کگم
١٨٣ سم	٦٧ــ٧٢ کگم	٧٠ ـ ٧٧کگم	٧٤ ـ ٨٤ کگم
١٨٥ سم	٦٩ ـ ٧٤ کگم	٧٢ ـ ٧٩ کگم	٧٦ ـ ٨٦ کگم
١٨٨ سم	٧١ ـ ٧٦ کگم	٧٤ ـ ٨٢ کگم	٧٩ ـ ٨٨ کگم
١٩١ سم	٧٣ ـ ٧٨ کگم	٧٦ ـ ٨٤ کگم	٨١ ـ ٩٠ کگم
١٩٣ سم	٧٤ ـ ٧٩ کگم	٧٨ ـ ٨٦ کگم	٨٣ ـ ٩٣ کگم

*خشتەی کێشی نمونەیی بۆ ئافرەتانلە (٢٥)ساڵ بەسەردوە بە پۆشاکەوە.

درێژی بە (سم)	کێشی پێویست بۆ لاشەی بچوکی ژن	کێشی پێویست بۆ لاشەی ناوەندی ژن	کێشی پێویست بۆ لاشەی گەورەی ژن
١٤٧ سم	٤٢ ـ ٤٥ کگم	٤٤ ـ ٤٩ کگم	٤٧ ـ ٥٤ کگم

١٥٠ سم	٤٣ ـ ٤٦ کگم	٤٥ ـ ٥٠ کگم	٤٨ ـ ٥٥ کگم
١٥٢ سم	٤٤ ـ ٤٧ کگم	٤٦ ـ ٥١ کگم	٤٩ ـ ٥٧ کگم
١٥٥ سم	٤٥ ـ ٤٩ کگم	٤٧ ـ ٥٣ کگم	٥١ ـ ٥٨ کگم
١٥٨ سم	٤٦ ـ ٥٠ کگم	٤٩ ـ ٥٤ کگم	٥٢ ـ ٥٩ کگم
١٦٠ سم	٤٨ ـ ٥١ کگم	٥٠ ـ ٥٥ کگم	٥٤ ـ ٦١ کگم
١٦٣ سم	٤٩ ـ ٥٤ کگم	٥١ ـ ٥٧ کگم	٥٥ ـ ٦٣ کگم
١٦٥ سم	٥٠ ـ ٥٤ کگم	٥٣ ـ ٥٩ کگم	٥٧ ـ ٦٤ کگم
١٦٨ سم	٥٢ ـ ٥٦ کگم	٥٥ ـ ٦١ کگم	٥٩ ـ ٦٦ کگم
١٧٠ سم	٥٤ ـ ٥٨ کگم	٥٦ ـ ٦٣ کگم	٦٠ ـ ٦٨ کگم
١٧٣ سم	٥٥ ـ ٥٩ کگم	٥٨ ـ ٦٥ کگم	٦٢ ـ ٧٠ کگم
١٧٥ سم	٥٧ ـ ٦١ کگم	٦٠ ـ ٦٧ کگم	٦٤ ـ ٧٢ کگم
١٧٨ سم	٥٩ ـ ٦٤ کگم	٦٢ ـ ٦٩ کگم	٦٦ ـ ٧٤ کگم
١٨٠ سم	٦١ ـ ٦٥ کگم	٦٤ ـ ٧٠ کگم	٦٨ ـ ٧٦ کگم
١٨٣ سم	٦٣ ـ ٦٧ کگم	٦٥ ـ ٧٢ کگم	٦٩ ـ ٧٩ کگم

خشتەی کێشی نمونەیی بۆمناڵی کوڕ :

تەمەنی کوڕ	بالای ناوەندی	کێشی ناوەندی
٦ ساڵ	١١٤ـ ١١٥ سم	٢٠کگم
٧ ساڵ	١٢٠سم	٢١,٨٠کگم
٨ ساڵ	١٢٤,٧٠ سم	٢٤ کگم
٩ ساڵ	١٢٩,٧٠ سم	٢٦,٤٠کگم
١٠ ساڵ	١٣٥ سم	٢٩,٤٠کگم
١١ ساڵ	١٤٠,١ سم	٣٢,٦٠کگم
١٢ ساڵ	١٤٤,٩ سم	٣٥,٧٠کگم
١٣ ساڵ	١٤٩,٧ سم	٣٩کگم
١٤ ساڵ	١٥٤,١ سم	٤١,٨کگم

خشتەی کێشی نمونەیی بۆمناڵی کچ لە ٦ ساڵی تا ١٤ ساڵی :

تەمەنی کچ	باڵای ناوەندی	کێشی ناوەندی
٦ ساڵ	١١٤—١١٥ سم	١٩ کگم
٧ ساڵ	١٢٠سم	٢١,٤کگم
٨ ساڵ	١٢٤,٧٠ سم	٢٣,٦کگم
٩ ساڵ	١٢٩,٧٠ سم	٢٦کگم
١٠ساڵ	١٣٥ سم	٢٨,٨کگم
١١ ساڵ	١٤٠,١ سم	٣٢,٨ کگم
١٢ساڵ	١٤٤,٩ سم	٣٦,٦ کگم
١٣ ساڵ	١٤٩,٧ سم	٤٠,٨کگم
١٤ ساڵ	١٥٤,١ سم	٤٦ کگم

چەند ئامۆژگاریەکی پێویستە ڕەچاو بکرێت

بۆ کەم کردنەوەی کێش:

پێویستە ڕەچاوی بەرنامەیەکی رێك و پێك بکات بۆرزگار بوون لە قەڵەوی ئەمەش گۆران کاریەك بگرێتەوە لە ڕێرەوی ژیانت.

- کەم کردنەوەی خواردن و چەوری بە پێ ی توان.
- رەچاوکردنی بەرنامەی وەرزش و جولان، بەردەوامی وەرزشی رۆژانە، بەکار هێنانی پاسکیلی جێگیر، جولان بۆ ماوەی نیو کات ژمێررۆژانە.
- کاتێ مرۆڤ هەستی کرد برسیەتی لە نێوان ژەمەکانی خواردن، پێویستە خۆی بگرێت و ژەمە خواردنی تر نەخوات، بەڵکو پێویستە ئەم برسیەتی یە بە سەوزەووەك گێزەر و خەیار... هتد، پڕبکاتەوە.
- پێویستە دووربکەوێتەوە لە خواردنەوەی مەی و ئاوی غازدار.
- ئەمەی خوارەوە بەرنامەی خۆراکیە بۆ هەفتەیەك، کە یارمەتی دابەزاندنی کێشی لەش ئەدات.

رچۆژی یەکەم: بەیانی: دانەیەك لە کریفۆن ـ هێلکەی کولاو ـ کوپێك چا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەرۆ: دووهێلکەی کولاو ـ دانەیەك تەماتە ـ کوپێك چا، یان قاوە بەبێ شەکر.

ئێوارە: دووهێلکەی کولاو ـ زەلاتەی سەوزە بە بێ رۆن ـ پارچەیەك نان ـ دانەیەك لە کریفون ـ کوپێك چای بە بێ شەکر.

رۆژی دووەم: بە یانیان: هێلکەی کولاو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چا، یان قاوە بەبێ شەکر.

نیوەڕۆ: دووهێلکەی کوڵاو ـ دانەیەك کریفۆن.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ یەك تەماتە ـ هەندێ دەنکە زەیتوون ـ گەڵای کاهو ـ خەیارەکی مام ناوەند.

ڕۆژی سێ یەم: بە یانیان: هێلکەی کوڵاو ـ دانەیەك کریفۆن ـ کوپێك چا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دوو هێلکەی کوڵاو ـ دانەیەك تەماتە ـ هەندێ گەڵای سپیناغ ـ کوپێك چا بەبێ شەکر.

ئێوارە: دوو هێلکەی کوڵاو ـ پەنیری سپی ـ هەندێ گەڵای کەلەم ـ پارچەیەکی بچووك لە نان ـ کوپێك شیر بەبێ شەکر.

ڕۆژی چوارەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کوڵاو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چای، یان قاوەبە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دوو هێلکەی کوڵاو ـ تەماتەیەك ـ سپیناغ ـ کوپێك چا.

ئێوارە: دوو پارچە گۆشتی مەڕی برژاو ـ کەرەوز ـ خەیار ـ تەماتە ـ کوپێك چا.

ڕۆژی پێنجەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کوڵاو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: دووهێلکە ی کوڵاو ـ سپیناغ ـ چا.

ئێوارە: ماسی ـ زەلاتەی سەوزەی جۆراو جۆر ـ پارچەیەك نان ـ چا.

ڕۆژی شەشەم: بەیانیان: هێلکەی برژاو ـ دانەیەك کریفون ـ کوپێك چا یانقاوە بە بێ شەکر.

نیوەڕۆ: زەلاتەی میوە ـ چەند مرۆڤ حەز دەکات بیخوات.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ تەماتە ـ خەیار ـ کەرەوز ـ چا.

رۆژی حەوتەم: بە یانیان: هێلکەیەکی کوڵاو ـ دانە یەك کریفون ـ کوپێك چـا، یان قاوە بە بێ شەکر.

نیوەرۆ: مریشکی برژاو بە بێ پێستەکەی ـ دانەیەك کریفون.

ئێوارە: پارچە گۆشتێکی برژاو ـ تەماتە ـ خەیار ـ چا.

ئەبێت پەیڕەوی هەمان رجیمـی خـۆراکی بکـەی لـە هەفتـەی دووەم لـە گـەڵ ئەمەش دابە زینی کێشی لەشی بە خێرایی کار دەکاتـە سـەر مـرۆڤ، ئەبێتـەهۆی بێتاقـەتی و تەنگـەژەو تـورەیی پـاش رجـیم. پێویـستە رەچـاوی کێـشی بکـات بەبەردەوامی تاك و کێش بەرز نەبێتەوە.

بەڵام لەبارەی ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەتوانن ئەمانـە بخـۆن و بخۆنەوە: (هلیون ـ تەماتە ـ خەیار ـ باینجـان ـ کولەکـەی شـیرن ـ کەلـەم ـ قـەر نابیت ـ لۆبیای سەوز ـ سلق ـ سپیناغ ـ تور ـ سیر ـ پیاز ـ معدەنوس ـ کەرەوز ـ کاهو ـ چەق چەقە نەعنا ـ بیبەری شـیرن ـ سـرکە ـ بهـارات ـ شـۆربای سـەوز ـ گوشراوی لیمۆ ـ قاوە ـ چا).

ئەمەی خوارەوە خشتەی رۆژێکی خۆراکە بۆ توش بوانی شەکرە بۆ دابە زانـدنی کێشیان :

بە یانیان: نیو پارچە نانی جۆ ـ هێلکەیـەك ـ دوو کەوچـکی گـەورە ماسـتیان (٣٠) گم پەنیر ـ نیو کوپ شیر ـ کوپێك چای، یان قاوە بەبێ شەکر.

نیوەرۆ: (٩٠) گم گۆشت، یان ماسی، یان مریشك بەبێ چەوری ـ نیـو پارچـە نانی جۆ ـ کەوچکێکی بچووك لە رۆنە کەرە، یان زەیت ـ نیـو کـوپ شـیر، یـان ماست ـ سەوزە بە پیّ ی حەزی نەخۆش ـ پارچەیەك لە میوە.

ئێوارە (٦٠)گم گۆشت، یان ماسی، یان مریشك بـەبێ چـەوری ـ نیـو پارچـە نانی جۆ ـ کەوچکێکی بچووك لە رۆنە کەرە، یـان زەیـت ـ هێلکـەی کـوڵاو ـ دوو

کەوچکی گەورە لە ماست ـ پارچە میوە یەك ـ نیو کوپ شیر، یـان ماسـت کـاتی خەو.

پێویستە توش بوو بە نەخۆشی شەکرە خۆی بپارێزێـت لـە شـیرنەمەنیەکان بـە هەموو جۆرەکانیەوە (شوکولا ـ مرەبا ـ شەکر ـ هەنگوین ـ دۆشاو. . . هتد).

ئەمەی خوارەوەش خشتەیەکی ترە بۆ دابـە زانـدنی قەڵـەوی بەرێگـەی پـەیرەو کردنی چۆنیەتی خواردن:

ژەمی بە یانیان:

- نـــــــان(چارەگە نانێك).
- شـــــیر(کوپێکی بچووك).
- هێلکـــــە یەکی کوڵاو.
- پارچەیەك پەنیر (٥٠)گم.

ژەمی نیوە ڕۆو ئێوارە:

- نـــــــان (چارەگە نانێك).
- قاپێك سەوزە (کاهو ـ خەیار ـ کوزەڵە ـ ترۆزی ـ تور).
- پارچەیەك گۆشتی برژاو، یان سور کراوە (٧٥)گم.
- میوە یەك (پرتەقاڵیان سێو، یان کاڵەك).

ڕێگە پێنەدراوەکان :

١ ـ گەشە پێـدەرەکان: شـەکرەکان ـ شـیرنەمەنیەکان ـ شـوکولات ـ مرەبـا ـ هەنگوین ـ کێك ـ بسکیت ـ جەلی ـ فول سودانی ـ مشروبات ـ پاقلـە مەنیـەکان ـ فول مدمس ـ برنج ـ معکرۆنی ـ پەتاتە.

٢ـ چەوری (زەیت ـ مایونیز ـ چەوری).

٣ـ قەدەغەیە خواردن لە نێوان ژەمەکان.

٤ـ قەدەغەیە زۆربەکار هێنانی خوێ لە کاتی ژەمەکان.

٥ـ قەدەغەیە خواردنی غاز دارەکان.

تێبینی:

١- بۆشیرن کردنی چائەوا سکارین بەکار بهێنە.

٢- ڕۆنەکەرە بۆشیو لێنانی ئەمەش (١٥) گم بەکار بهێنە، کە ئەکاتە کەوچکێکی شیو خواردن.

٣- پێویستە خۆراکە کانت بە هێز بکەی بە ڤیتامینەکان.

چەوری خوێن (کولیسترول)

زیادە ڕۆیی لە خواردنی چەوری، گرینگی نەدان بە چۆن هەڵسووکەوت کردن لـە گەڵ خواردن و هەڵنەبژاردنی بە شێوەیەکی درووست، ئەبێتە هـۆی کەڵەکـە بـوونی چەوری لە خوێندا، هەڵبەتـە ئەمــەش ئەبێتــە هـۆی رەق بـوونی خـوێن بـەرەکان، ماکەکانی ئەمەش توش بوونی مرۆڤ بە سینگە کـوژێ و سـکتەی مێـشك کۆتـای دێت.

خوێنــەری بــەرێز: خــواردنی گۆشــتی گیانــەوەران، هــەروەها گۆشــتی ســورو خواردنەوەی شیر کە دەوڵەمەند بێت بەچەوری، کەرە ـ سەرتوێژـ زەردێنەی هێلکە، زیادە رەویان لێ مەکە لە خواردنیان. هەروەها پێویستە پارێز بکەیت لە خـواردنی (ڕۆنی گوێزی هیندی ـ رۆنی خورما ـ زەیتی تۆوی کاکاو). ئەمانە کولیـسترۆلیان تێدانیە، بەلاّم ئەگۆرێن بۆ کۆلیسترۆل لە ناو رێرەوەکانی خوێن.

جێگای ئاماژەیە رۆنی زەیتوون، رۆنی کونجی، رۆنــی فـستەقی عبیـد، ئەمانـە نـەك مـرۆڤ توشـی کۆلیـسترول ناکـەن، بـەڵکو کولیـسترۆلی زیـان بـەخش (LDL)دائەبە زێنن، بە بێ کار کردنە سەر کولیسترۆلی سوود بەخش (HDL). بەلاّم رۆنی گوڵەبەرۆژە، رۆنی گەنمە شامی، رۆنی صۆیا ـ رۆنی تۆی لۆکە هەر دوو جۆری کولیسترۆل (LDL-HDL) لە هەمان کات دا دائەبە زێنن.

پێویستە خوێنەری بەرێز ئـەوە بزانیـت خـۆت لـە چ دەپـارێزی، لەبـەر ئـەوەی خۆپاراستن لە نەخۆشی بناغەی سەر کەوتنی ژیانێکی ئاسوودەیە، بۆیە رەچاوی ئەم خشتەیەی خوارەوە بکە بۆئەوەی دوور بیت لە تووش بوون بەم نەخۆشیە:

جۆری خواراك	ئــەو خــواردن و خواردنەوانــەی ئــەتوانی بیخۆیت	پــارێز بکـــە لـــەم خواردەمەنیانە
خواردنەوەکان	قاوە ـ چـا ـ خواردنــەوە غــاز دارەکـان ـ	پارێز لە و خواردنەوانەی

	گوشراوی میوەکـان ـ کاکـاو ـ گوشـراوی سەوزەکان ـ شیر کە چەور نەبێت.	کە چەوریان تێدایە
شیر	بەکار هێنانی شیری ووشك بۆ خواردنـەوە،، یان خواردنی ماست کە درووست کرابێت لـە شیری وشك.	پارێز لە شـیری چـەور ـ لە کرێم ـ سەر توێـژ ـ هەروەها قشتە.
نان	خواردنی هەر جۆرە نانێك	پارێز لـەو نانانـەی کـە زەردێنـــەی هێلکـــەیان تێدایە، پارێز لەونانانەی کە بە کەرە چەور کراون.
هێلکە	نابێت زیاتر بێت لە خـواردنی (٣)هێلکەلـە هەفتەیـــەك، بـــەڵام ســـپێنەی هێلکـــە سنوردارنیە.	نە خواردنی هێلکـە کـە لـــە رۆنـــدا ســـوور کراوەتەوە.
جۆری خواراك	ئـــەو خـــواردن و خواردنەوانـــەی ئـــەتوانی بیخۆیت	پارێزبکـــــە لــــــەم خواردەمەنیانە
گۆشتی سوور	خواردنی (٩٠)گم لە گۆشتی مانگا، یان بزن کە چەوری کەم بێت، بە شێوەیەك بە برژاوی بخورێت نەك سوور بکرێتەوە.	پارێز لە گۆشتی چەور ـ گۆشتی قوتی.
ماسی	خواردنی ماسی تازە ـ خواردنی بە برژاوی.	ماسـی سـوور کـراوە ـ ماسـی نـاو قـوتی ـ جۆرەکـانی (قـردیس ـ کرکند ـ کافیار).
مریشك	خواردنی مریشکی برژاو	پارێزلە پێستی(مریشك، قـــاز)، ونـــەخواردنی مریشکی سوور کراوە لە رۆندا.
پەنیر	خواردنی پەنیر کە درووست کرابێت لە شیری ووشـــك، پـــەنیری ســـپی ـ پـــەنیرێك کەچـەوریەکەی (٥)گـم زیـاتر نـەبێت لـە	پـــارێز لـــە پـــەنیر کـــە درووســـت کرابێـــت لـــە شیری چـەور ـ پـەنیری

	(٣٠)گم پەنیر.	زەرد، پـــاریز لــــە جۆرەکـــانی پــــەنیر (قـشقوان ـ غرویـار ـ بیکون ـ کیری).
رۆن	رۆنـی کـونجی ـ رۆنـی قـەرگم ـ رۆنـی فستەقی عبید ـ رۆنی گوڵە بەرۆژە ـ رۆنی گەنمە شامی ـ رۆنی صـۆیا ـ رۆنـی تـۆی لۆکە ـ رۆنی زەیتوون زەلاتە کە یە کێ لەم رۆنانەی تێدابێت.	کـــەرە ـ رۆنـــی دار خورما ـ رۆنی گـوێزی هینـدی ـ رۆنـی تـوی کاکـــاو نـــەخواردنی زە لاتە کە ئەمانـەی تێـدا بێت.
میوە	خواردنی هـەر میوەیـەکی نـوێ ـ قـوتی ـ وشك کراوە ـ بەستوو.	گوێزی هیندی ـ افوکا.
سەوزە	سەوزەی نوێ ـ بە ستوو ـ قووتی.	هەر سەوزەیەك کە سوور کرابێتەوە.
گەشە پێدەرەکان	برنج ـ پەتاتە ـ بازالیا ـ گەنمە شـامی ـ ساودر ـ نۆك ـ نیسك ـ فا صۆلیا.	ئامادەبکرێـــت بـــە پێداویستی رێگـە پێنـە دراوە .
جۆراو جۆر	خوێ ـ بهـارات ـ زەیتـوون ـ گـژووگیا ـ سرکە ـ تـرش ـ ئـاوە تەماتـە ـ گـوێز ـ مۆز ـ بندق.	کاجوو ـ فستق حلبی ـ عبید.
شیرنەمەنیەکان	شـەکر ـ مربـا ـ هـەنگوین ـ جـیلاتین ـ شەکری نەبات ـ کاستر.	چـوکلات ـ کـریم ـ پـــــاقلاوە بـــــە جۆرەکانیەوە .

خوێنەری بەرێز: کۆمەڵەدەرمانێکت لەبەر دەستت دایەگەر سوودت نەبینی لە هەر یەکێك لەمانە پاشان ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر :

چارەسەر بە دەرمان گیایی:

١- دار چینی + زەنجەفیل + کولیجان یەك کەوچك + یەك پەر داغ ئاو بکولێنرێت پاش پاڵاوتن بخورێتەوە، بۆ لابردنی چەوری ناو دەمارەکانی خوێن و ناو سك.

٢- ئاردی برنج یەك کەوچك + یەك پەرداغ ترشە سماق + یەك پەرداغ ئاو، رۆژی دووجار بخورێتەوە، ماوەی (١٥)رۆژ بۆ لابردنی چەوری و پاك کردنەوەی خوێن.

٣- سێ ژەم، بۆ هەر ژەمێك (١٠) گم کەنگر بکرێتە یەك پەرداغ ئاوی کوڵاو، دەم بکرێت پاش پاڵاوتن پێش هەر ژەمێك بنۆشرێ.

٤- سێ ژەم، هەر ژەمێك یەك کەوچك چێشت خواردنەوەی رۆنی گەنمەشامی پاش هەر خواردنێك.

٥- (١٠٠) گم رِەگی تاڵیشك ئەکوڵێنرێت لە یەك لیتر ئاو، بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە، رۆژانە پاش پاڵاوتن (٣) کوپ ئەنۆشرێ، یەکێ لەمانە ئەبێت لە خورێنی بنۆشرێت.

٦- خواردنەوەی گوشراوی ترێ رۆژانە کیلوو نیوێك بۆ ماوەی (١٠)رۆژ.

٧- گوشراوی ئاوی لیمۆی ترش: خواردنەوەی نیو لیمۆ لە رۆژی یەکەم لە گەڵ کەمێك ئاو، رۆژ بە رِۆژ ئاوی نیو لیمۆی بخە سەر تاکو (١٥) رِۆژ ئەم ئاوە بخۆرەوە، پاش (١٥) رۆژ چۆن ئاوی نیو لیمۆت زیاد دەکرد پاش ئەمە ئاوی نیو

لیمۆ کەم بکەردوە بۆ (١٥) رۆژی تر.

٨- لە گەڵ خواردن، خواردنی رۆنی گوڵەبەرۆژە، یان ڕۆنی صویا بە ڕێژەی یەک کەوچکی چێشت لە خورێنی بۆ ماوەی (٣) مانگ.

٩- (٢ـ ٤) گم لە سیری تازە بخورێت، سێ ژەم لە ڕۆژێك دا.

جەڵتە

بریتی یە لە مەینی خوێن لە یەکێك لە ڕێرەوەکانی خوێن بەرەکان، ئەبێتە هۆی مردن، بە هۆی گیرانی تەواوی ڕێرەوی خوێن، هۆکارەکەی زۆر بونی چەوری خوێنە.

هۆکارەکان:

- نەخۆشی میکرۆبی ـ چەوری خوێن.
- ● چارەسەری لەکاتی نەوبە:
- پێدانی ئازار شکێن ـ بە هێز کەرە دڵەکان وەك (کافور + هەڵمژینی ئۆکسجین بە شێوەیەکی زۆر)
- پەیرەوکردنی ئیسراحەتێکی تەواو.
- ● بە سوود بۆ نەوبەی دڵ:

خواردنی پیاز بە تەڕی ـ گوشراوی گەڵای ڕکێشە ـ سیر.

دوورکەوتنەوە لە چەوری گیایی ـ سورکراوە ـ گۆشتی چەور و بە ستوو ـ کەم کردنەوەی شیرنە مەنیەکان ـ هێلکە ـ شیری چەور ـ کرێم ـ دوورکەوتنەوە لە جگەر ـ کەم کردنەوەی بە کار هێنانی خوێ ـ دابەزاندنی کێشی لەش ـ واز هێنان لە خواردنەوەی مەی و کێشانی جگەرە.

زۆر باشە ئەمانە زیاد بکەیت: سەزەو میوەی ترش، رۆنی زەیتوون، وەرزش، خواردنی هاو سەنگ.

* بۆن کردنی ئەمانە: توێکڵی پرتەقاڵ ـ توێکڵی لیمۆ ـ کریفۆن. . . . گشت ئەمانە زۆر بە سوودن بۆ بووژانەوەی دڵ و بە هێزی دەکەن.

سەرچاوەکان

أ ـ سەرچاوەی کوردی:

١ـ خۆپاراستن و تەندروستی گشتی (چاپی یەکەم)سالّی ٢٠٠٠ دانانی کۆمەلّێك پزیشکی پسپۆر.

٢ـ کاتێ پزیشکی لێ نەبێتدانانی دیڤد ویرنەر، وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوەد. جبار عبدول نەریمان.

٣ـ چارەسەری نەخۆشی بە گولّ و گیا، ئامادەکردنیفائق محمد نادری، چاپی یەکەم١٩٩٩.

ب ـ سەرچاوەی فارسی:

١- دارو ـ وـ درمان گیاهی تالیف د محمد صادق رجحان دانشگاه علوم پزیشکی تهرانچاپی اول ١٣٧٢ شمسی قمری.

٢- طب الکبیر تالیف محمد سروردین چاپ شازدهم تهران ١٣٧٥.

ج ـ سەرچاوەی عەرەبی:

١ـ الامراض الباطنية جزء الاولتاليف د عصمت عبدالقادر سامی.

٢ـ طبيبك معك فی بيتكد خيرالدين شريف عمرطبعة اولبغداد١٩٨٩ ز.

٣ـ التداوی فی المنزلتاليفعبد واكيمطبعة اولى٢٠٠٢بيروت ـ لبنان.

٤ـ تداوی باعشاب والوصفات الشعبية جمع واعدادمحمد موسى دحبس طبعة اولى ١٩٩٥عمان ـ اردن.

٥ـ المعالجة الطبية المثاليةترجمة واعدادد عبدالرزاق السباعی ـ د سعيد درويش طبعة الثالثة١٩٩٨.

د ـ سەرچاوەی ئینگلیزی:

Guidtochemotherapyandchemoprophyla in bacterialinfectionssecond edition١٩٩٨

Yousif·z · abo Aladin ·A·S· Alwan

M·B·ch·B·PHDM·B·ch·B·F·R·C·D·F·F·P·H

پێرست

- خوێنەری بەرێز گەر بروانیت لە چارەسەر کردن بە دەرمان گیایی، یان دەرمانی سەردەم چەند چارەسەرێکم خستۆتە بەر دەستت بەتایبەت دەرمان گییایەکان، یەکێك لەم چارە سەریانە بەکار ئەهێنیت، گەر سودێکی باشت لێ نەبینی بەشێوەی پێویست، یان دەرمانەکە نەخۆشیەکەی بۆ چارە سەر نەکردی، ئەوا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دەرمانێکی تر. بەڵام تایبەت بە دەرمانی سەردەم، دژە زیندەکان یەکێك بەکار ئە هێنرێت گەر سودت نەبینیئەوسا ئەچیتە سەر بەکار هێنانی دژە زیندێکی تر.
- بەکار هێنانی دەرمان گیایی هیچ ماکێکی لێ ناکەوێتەوە گەر بە شێوەیەکی پاك ئامادە بکرێت، پێویستە گیایەکە هەمان گیابێت و کۆن نەبوبێت، بە شێوەی زانستی ووشك کرابێتەوە.
- دەرمانی سەردەم: گەر نەزانیت لە رێژەو چۆنیەتی بەکارهێنانی، یان هەرەمەکی خواردنی، توشی ماك و هەندێ جار بە زیان بە سەرت دا ئە شکێتەوە ، بۆیە پێویستە راوێژ بە پزیشك بکەی.
- رێژەی دەرمان گیایەکان کە دیاری کراوە بۆ نەخۆش رێژەکە تەنها بۆ گەورانە (بالغ) بە شێوەیەکی گشتی.
- بەبێ راوێژی پزیشك هیچ دەرمانێکی سەر دەم بەکار مە هێنە، گەر بە کاری بهێنی خۆت بەر پرسیاری لە ماکەکانی.

نوسینگەی تەفسیر

هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: 2230908 - 2221695- 2518138
موبایل: 07701387291 - 07504605122

www.al-tafseer.com
E-mail: tafseeroffice@yahoo.com
altafseer@hotmail.com